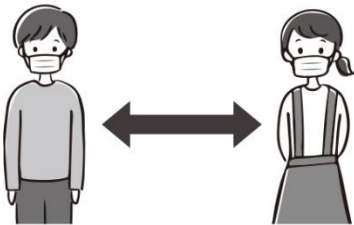




みなさん、こんにちは。早いものでもう12月。この一年はどうでしたか？やり残したことはありませんか？今年中にやるべきことを終わらせて、気持ちよく新年を迎えましょう。また、最近体調を崩している生徒をよく見かけます。寒暖差で風邪をひきやすい季節ですが、コロナウイルス感染症やインフルエンザにも十分注意をしてください。風邪で喉が痛んでいる時ほどウイルスが付着しやすくなります。引き続き対策をしましょうね。

冬の健康 守るのは…

距離 を保とう



心は離れすぎないで

清潔 を保とう

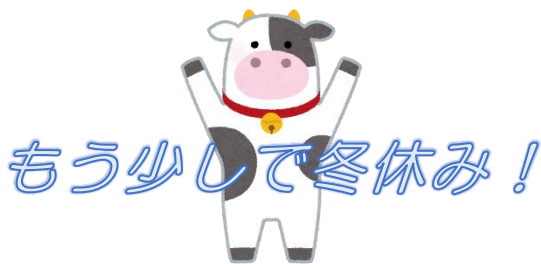


こまめに手洗い

水分 を保とう



体は乾いています



楽しい楽しい冬休みが待ち構えています、生活リズムをなるべく崩さずに過ごしてください。毎日同じ時間に寝る…のは難しいかもしれませんが、この時間までには寝るというおおよその時間を設定しておくことが吉です！朝も同じですよ。

そして、何より大切なのが「運動」です。年末年始の運動不足は後の自分に様々な影響を及ぼします。体を動かさないことで免疫力が低下して、風邪をひきやすくなったり、学校が始まったときに思うように動けなくなります。家や駅の階段をしっかりと足をあげて登ってみたり、そんな些細なことでもいいので行ってみてください(~/)

