



今年も残すところあと1か月となりました。今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？また、12月^{がつ}はイベントが盛りだくさんで楽しいシーズンですね。1年^{ねん}の疲れ^{つか}が出て体調^{たいちよう}を崩^{くず}してしまわないように、生活リズム^{せいかつ}を整^{ととの}えて過ごしてください。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

薄着^{うすぎ}はNG。上手^{じょうず}に重ね着^{かさぎ}を
しましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

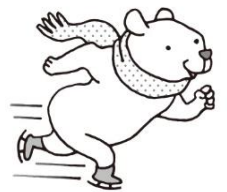
シャワーだけで済^すませず湯船^{ゆふね}に
ゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒い^{さむい}とつい家^{いえ}に引きこもってしまいがち。
適度^{てきど}に体^{からだ}を動か^{うご}きましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズム^{せいかつ}を保つコツ^{たち}は早起き^{はやあ}。
学校^{がっこう}がある日^ひと同じ時間^{おなじかん}に
起き^おきましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎ^{たべすぎ}に注意^{ちゅうい}して、腹八分^{はらはぶん}目^め
を心がけ^{こころ}ましょう。



な

んでもかんでも投稿^{とうこう}しない

SNSは使い方^{つかいかた}を間違^{まちが}えると
思わぬトラブル^{おも}に。



い

つも手洗い忘れずに

手洗い^{てあら}は感染症^{かんせんしょう}予防^{よぼう}の基本^{きほん}です。
清潔^{せいけつ}なハンカチもポケットに。



冬休み^{ふゆやす}には、楽しい予定^{たのよてい}が
入^{はい}っている人もいれば、勉強^{べんきょう}
をがんばる予定^{よてい}の人もいるか
もしれません。すべての基本^{きほん}
となるのは心身^{しんしん}の健康^{けんこう}です。