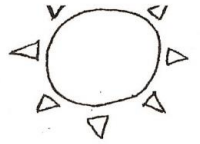




1学期アンケート調査の
生活習慣特集



保健だより

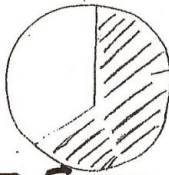


☆ すいみん

について



Q: 睡眠で疲れがとれていると思いますか?



いいえ
60%

よりよい睡眠
をとるために...

★ 睡眠で心身の疲労の回復力をUP
させるためには...

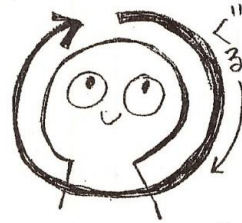
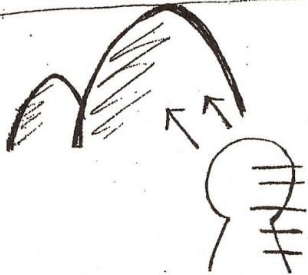
- D 就寝する2〜3時間前には食事をとらない
- D 就寝1時間前にお風呂に入る
- D ストレッチなどで手足を伸ばす
- D パソコンやスマホを控える などなど!

東戦して **リフレッシュ** しよう

スマートフォンを使っていて、目は疲れますか?

そんな時があるとすると

- ① とまどき 遠くを見る
- ② 意識的にまばたきをする
- ③ 目をぐるぐる動かす
- ④ 蒸しタオル等で温め、血行をよくする



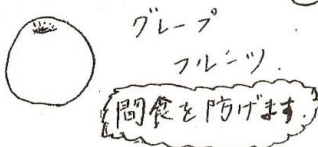
1時間くらいスマホを使ったら... 10分間くらい休ませると

〈朝ごはん〉朝食に食べると良いもの ~ !!

1日目 ~



2日目 ~



3日目 ~



4日目 ~



朝食を食べることのメリットは、

- ・便秘解消
- ・美肌効果
- ・代謝力が上がる など...

〈作成〉保健委員会

野村、小林、山島田、小池、井浦、西窓、市川、土井、田中