

ほしんどごより 1月



「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。受験勉強で忙しい人も多いとは思いますが、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。また勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに。

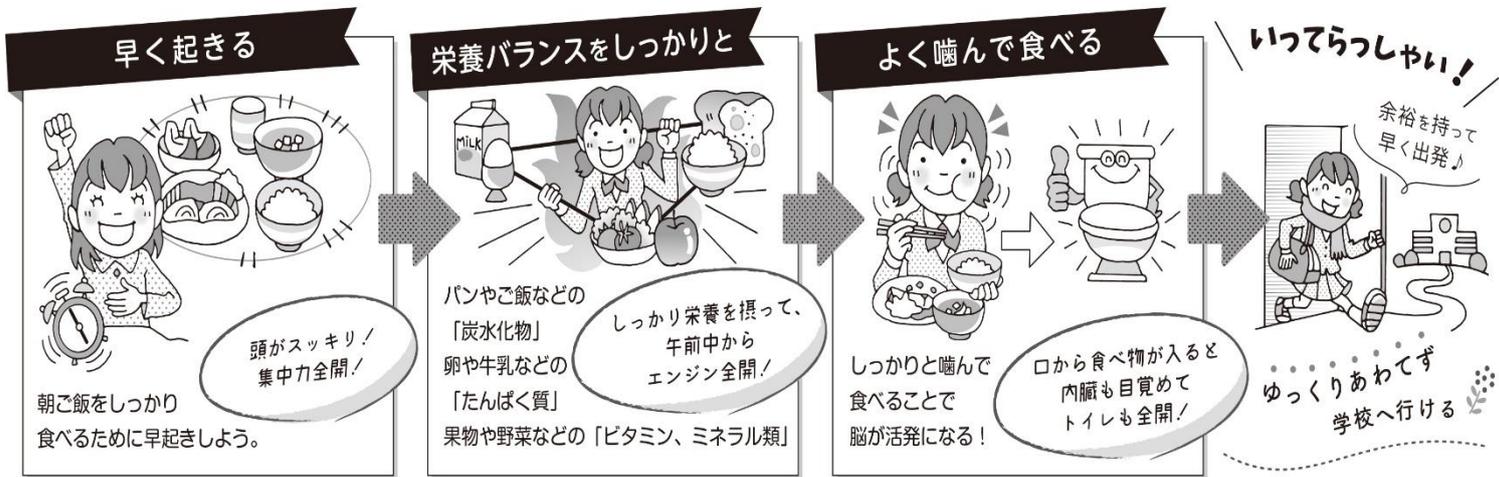
朝食からはじまる 元気な一日

カゼによる
くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

場所
小鼻の横

おさえ方
中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

いご 迎香



災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



油断をせずに... 感染症対策



発熱があれば休養する



手洗い、マスクで感染予防



規則正しい生活で免疫力アップ

こころとからだ

受験生のみなさんへ

そろそろ

夜型  朝型  に **チェンジ!**



夜食は消化に良いものを



部屋の換気を忘れずに



体調が悪いときは無理をしない

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。



2022年

健康目標

今年こそがんばるぞ!
という目標を書いてみよう!

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

歩きスマホだけじゃない!

寝ながらスマホ

にも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。

また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



ネット依存にならないための対策3つ



① 使用時間を決めて使う



② 使う場所を制限する



③ スマホから離れる時間を作る