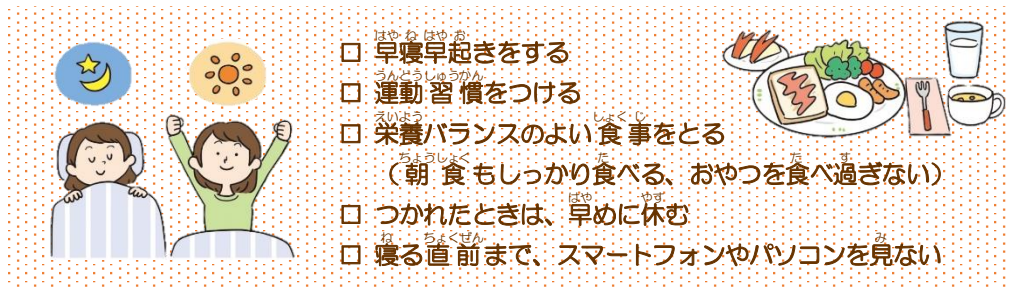




今年の健康目標は？

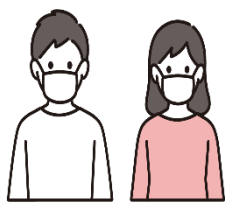
一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず、自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



病院や人が多く集まる場所等ではマスク。ひまつを飛ばさない。



せっけんで手洗い。
(洗った後はハンカチで手を拭く)



2カ所、2方向、対角線上にある窓を開けて、空気を入れ換えよう！



栄養や睡眠をしっかりとり、体力をつけましょう。

長浜北星高校
定時制
2025. 1

2025年がスタートしました。今年も1年、充実した日々を送るためには、健康であることが何よりも大切です。ケガや事故、病気に気をつけて過ごしてください。今年もよろしくお祈いします！

< 心や体が疲れていませんか？ ～休養をとろう～ >

「ため息が増えた」、「やる気が起きない」など感じることはないですか？ それは心や体がSOSを出しているかもしれません。そんなときは、早めの休養が大切！

休養とは… **ただゴロゴロと寝て過ごすことではない×**

- ①「休む」こと…アルバイトや日々の生活によって生じた心身の疲労を回復し、元の状態に戻す。
- ②「養う」こと…明日に向かっての元気を蓄え、体や心の健康を高める。

「休養」の取り方

- ◎ 1日のうち数分でも好きなことをして過ごす
- ◎ 軽いジョギングやストレッチなどの適度な運動
- ◎ 公園や森林での散歩
- ◎ 友達や家族と過ごす



疲れにくい体を作るために

- ① 正しい姿勢で過ごす
- ② 体を動かす…ストレッチ等で体を動かし、疲労軽減！
- ③ 良質な睡眠をとる…脳を休ませることで疲労軽減！
- ④ 食事の仕方を工夫
…1日3食。朝食は必ず！ ゆっくり食べることで、消化がよくなり疲れにくくなります。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！