



9月 保健目標 『生活のリズムを整えよう』



みなさんは規則正しい生活リズムで過ごせていますか？下記のチェックリストから、自分の身体と向き合ってみましょう。

 <p>早寝早起きをする</p>	 <p>朝食を食べる</p>	 <p>適度な運動をする</p>
---	---	---

生活リズムの乱れは不調を起こす原因となります。
生活リズムを整え、日々の健やかさを保ちましょう。



防災グッズ紹介

保健室前の掲示コーナーでは防災グッズが紹介されています。掲示をめくると、どんな時に役に立つのかが書かれています。その一部を紹介します。

