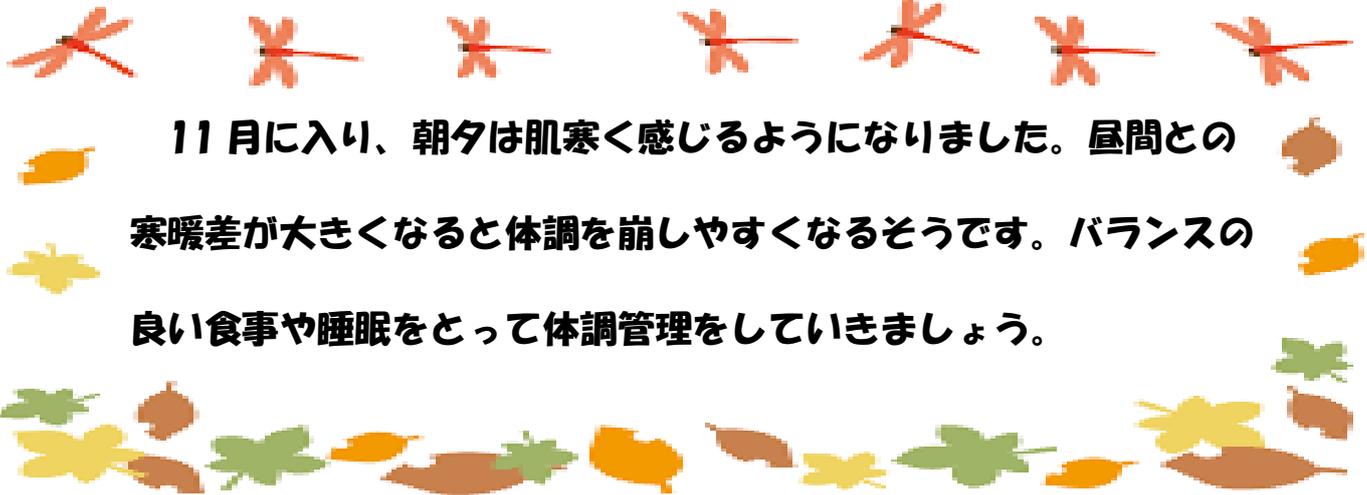


11月保健だよ!



11月に入り、朝夕は肌寒く感じるようになりました。昼間との寒暖差が大きくなると体調を崩しやすくなるそうです。バランスの良い食事や睡眠をとって体調管理をしていきましょう。

11月の保健目標

今月の目標は、「正しい姿勢をこころがけよう!!」です。

寒い日は肩に力が入り、猫背になってしまうことが多いかもしれません。正しい姿勢で食事をする、本を読んでみるなど意識する時間を設けてみるのもいいですね。

