



No. 8  
R4. 12. 1  
五島高校定時制

今年も新型コロナウイルスの流行が続きましたが、福江港まつりなど3年ぶり開催のイベントも多くありました。マスク着用の考え方など少しずつ緩和されつつある部分もありますが、インフルエンザなど他のウイルスが流行する時期でもありますので、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう！また、外の風が冷たい時期になりましたが、教室の換気はしっかり行いましょう！

かんきのポイント



今月の保健目標：冬を元気に過ごそう！

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



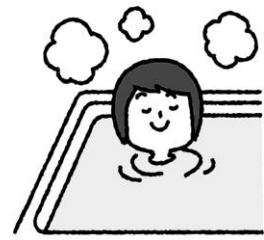
朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

今年も残りあと1ヶ月。今年はどうだったか？  
自分のカラダと心の健康についても振り返ってみましょう！  
まだ眼科や歯医者に行けていない人は、ぜひ今年のうち！！



今年の〇〇、  
今年のうち。

や/残しているもの、  
かたづかないもの、  
あ/ませんか？

自分はこう思った。でも、  
相手はどう思っているかな…？

相手の気持ちにならうね

