



## 卒業・進級おめでとう

今年度もしめくりにさしかかり、卒業や進級が近づいてきました。環境の変化は、心や身体にも大きな影響を及ぼすことがあります。新しい場所での生活が元気で充実したものとなるよう、3月から心身ともに体調を整えていきましょう。

### 生活習慣を整えよう

元気な身体を作るには、生活習慣を整えることがとっても大切。自分がいくつできているか、チェックしてみましょう。

#### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、1日のエネルギーを補給することができます。おいしく食べて、元気に1日をスタート!

#### 手洗いうがいを忘れずに

空気の乾燥は収まってきましたが、まだまだ油断してはいけません。手洗いうがいでウイルスを洗い流して、病気を予防しましょう。

#### 適度な運動をしよう

適度な運動は身体の調子を整え、免疫力アップにもつながります。勉強に疲れたらグーッとひと伸びするだけでもすっきりしますよ。

#### 寝る直前は電子機器の電源 OFF

寝る直前にパソコンやスマートフォンを見ると、画面の発する光によって脳が目覚め、睡眠の質が低下してしまいます。電子機器を手放してぐっすり眠れば、朝も気持ちよく目覚められます。

#### たくさん笑おう

実は、笑うことはとっても体に良いと知っていますか? ストレスを解消したり、免疫力をアップさせたり…何より幸せな気持ちになります。この一年ともに過ごしたみんなと、たくさん笑いあいましょう。

### 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日とされています。普段、大きな音で音楽を聴いたり、ヘッドホンやイヤホンを長時間使用し続けていたりしませんか? 実はこれらの行動は、聴力の低下につながります。知らないうちに耳に負担をかけていないか、自分の生活を振り返ってみましょう。