

# HIGHWAY

H30.12.21 京ヶ瀬中学校

3学期を元気にスタートさせるために、体調管理に十分気をつけよう！

## 健康で安全な冬休みを過ごしましょう！

計画的に過ごそう！



睡眠時間:7~8時間！



生活リズムを崩さない！

冬休みも、早寝・早起き・朝ごはん



メディア使用は時間を決める

目安は1日2時間以内！

治療のチャンス！



冬休み中に、歯科医院を受診して、  
むし歯を治療しよう！



かぜ・インフルエンザ予防

手洗い・うがい

十分な睡眠と栄養をとり、  
免疫力を高めておく！



お酒×タバコ×NG

未成年の飲酒、喫煙は  
法律で禁止されています。

## 望ましい生活習慣を大切にしよう！

ゲームや動画などメディアに夢中になり過ぎて、寝る時間が遅くなったり、スマホやタブレットなどが気になってイライラしたり、昼夜逆転の生活は行き過ぎです。意識的に使わない日を作るなど、自己コントロールすることが大切です。

