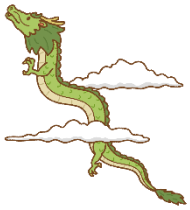
ほけんだより 1月



十津川高校　No. 9

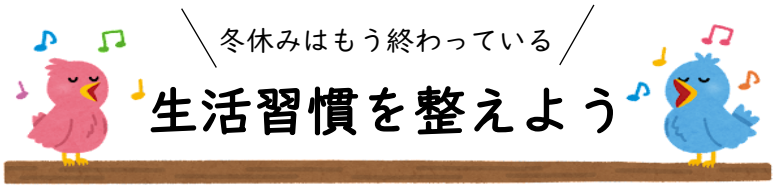
あけましておめでとうございます。冬休みは十分リフレッシュできましたか？

さて、今年の干支は「辰」。天高くのぼる龍のように、辰年には「運気の上昇」「景気が上向く」などといった言い伝えもあるようです。

みなさんの運気も上がると良いですね。

冬休みはもう終わっている

生活習慣を整えよう

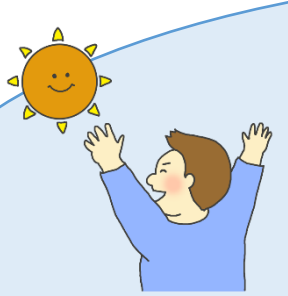


なぜ、規則正しい生活がいいのか？

私たちの体には**約 25 時間**の周期で「体内時計」と呼ばれる機能があります。

一日は 24 時間なので、このズレを調整する必要があります。体に悪影響が出ないようにするために、規則正しい生活をして生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズム　直す方法



起きたら朝日をあびる

昼まで寝ない

寝る前に光をあびない

昼夜逆転生活をはやく直して
しっかり授業聞くピヨ

シマエナガ先生