

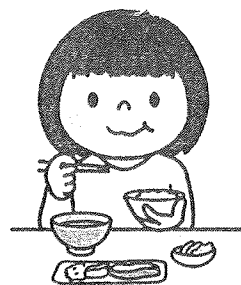
# 生活リズムを整えましょう

## ① 早寝早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



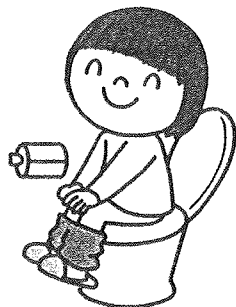
## ② 朝ごはんをきちんと食べましょう



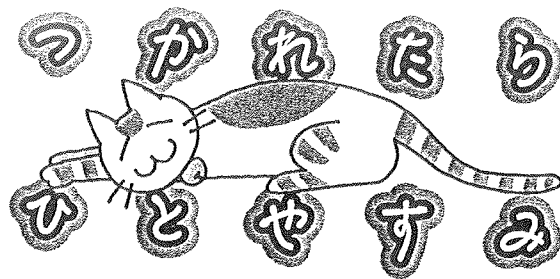
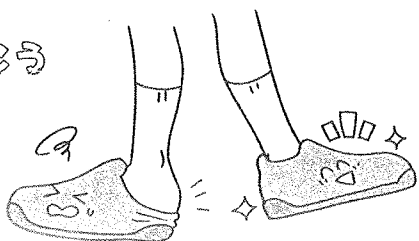
朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

## ③ 朝、家でうんちをしてきましょう

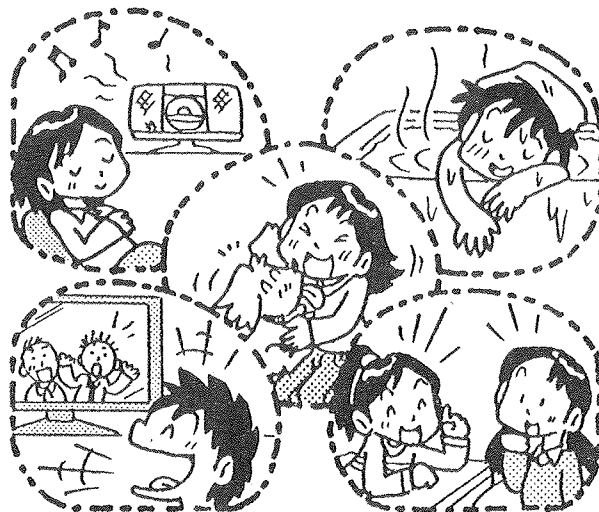
朝ごはんを食べると、腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



くつを正しくはこう

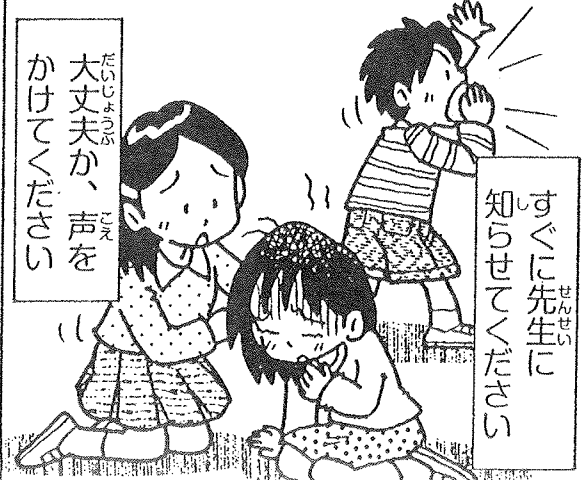


## あなたのストレス解消法は？



自分にあつたやり方を探る方法 見つけてね!

具合の悪いお友だちがいたら...



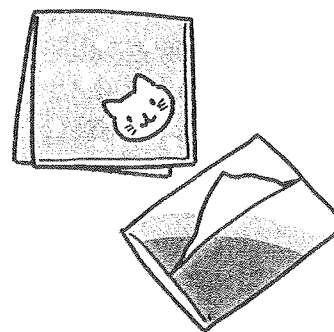
## 体を清潔に!

病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人へのエチケットでもあります。これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。



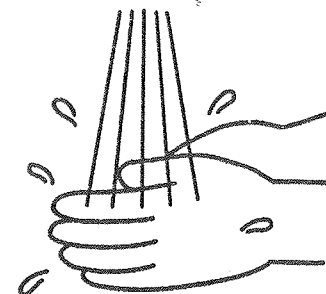
### ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。ハンカチは毎日取りかえましょう。



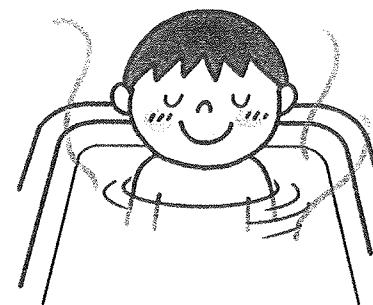
### 手洗い

かぜだけでなく、手についたばい菌が原因で起こる病気はたくさんあります。



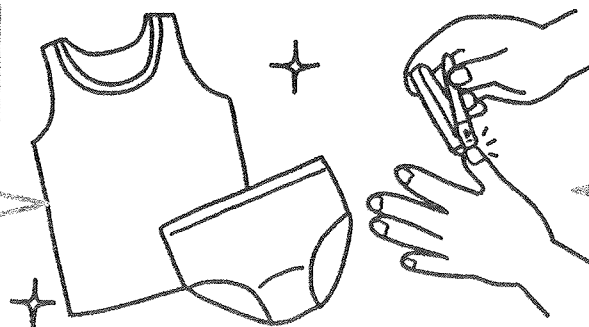
### お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかると汚れが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



### 下着

Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗の吸い取りがよく、着心地もさわやかです。

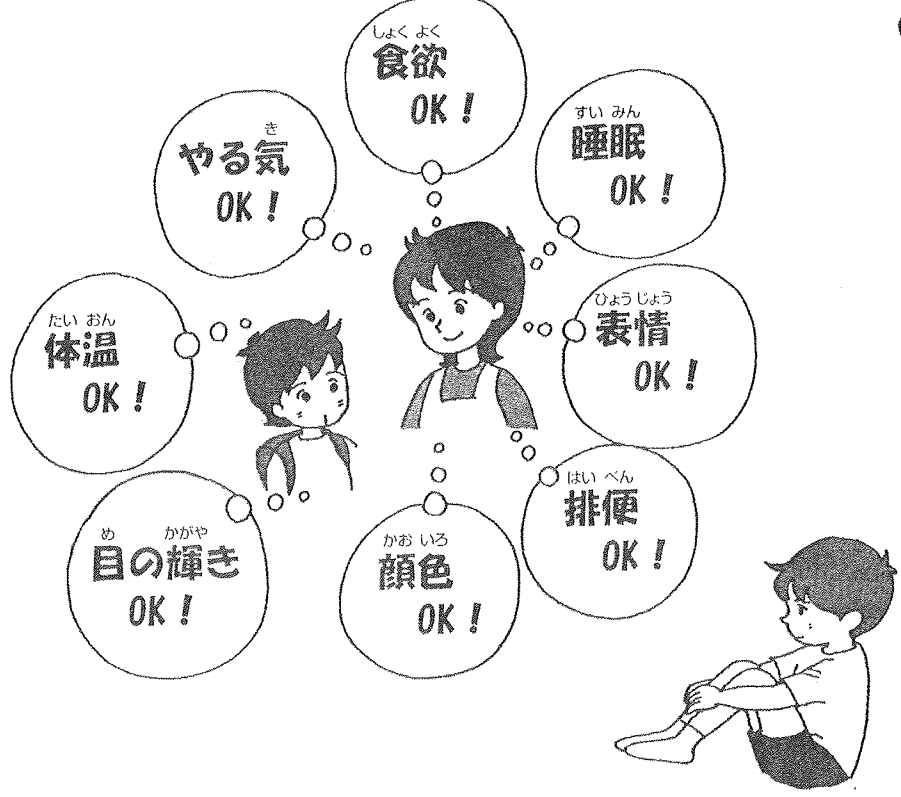


### つめ

曜日を決めて、1週間に1度は切るようにしましょう。足のつめもお忘れなく。



行ってらっしゃいの前に... 健康観察

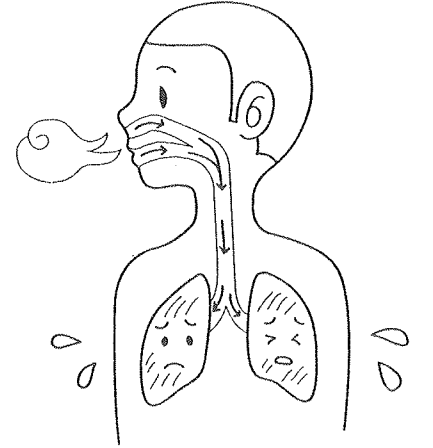


5月30日はごみゼロの日



子どもがタバコを吸ってはいけないわけ

子どもの体はできあがるとちゆうなので、タバコの中の悪い物質のえいきようをうけやすいのです。そのため、吸い始めて短い間に依存症になってしまいます。また、タバコがガンをひきおこすといわれていますが、子どもはおとなよりかかりやすく、かかるとおとなよりもはやく悪くなります。



依存ってなに？

お酒やタバコ、薬物には「依存」性があるといわれます。依存というのは、「たよりきること」で、はなれたくてもはなれられない、それがないと体の調子が悪くなったり、心の真合がおかしくなったりすることをいいます。

タバコ（中のニコチン）の依存症も、やめたくなくてもやめられず、タバコがないといらいらして何も手につかなくなります。

タバコを吸っているおとなで、何度も禁煙に失敗している人がいますが、いったん依存症になるとそこからぬけだすことは、とてもたいへんなことなのです。

