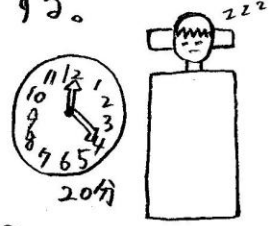
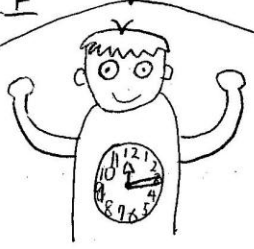



冬休みこそ → 早寝・早起き・朝ごはん

もうすぐ冬休みになります。楽しいイベントや受験勉強で忙しく、生活リズムがくずれやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活で、体内時計を整え健康に過ごしましょう。

<h2>〔朝〕</h2> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 朝食をしっかりとり。 ◦ 太陽の光を浴びて体内時計のリズムを整える ◦ 平日と土日で起床時刻や就寝時刻が2時間以上ずれないようにする。 	<h2>〔昼〕</h2> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 昼寝をするなら、午後3時までの時間で長くても20分以内にとると、起きた後に頭がすっきりする。 
<h3>体内時計を整えよう!</h3> 	
<h2>〔夕方〕</h2> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 夕方までの時間に適度な運動をする。 ◦ 夕食後は、コーヒーなどカフェインの摂取を控える。 	<h2>〔夜〕</h2> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 寝る直前に熱いお風呂に入らない。 ◦ 夜遅くに食べるのを避ける ◦ 寝る直前は、デジタル機器（スマホ、パソコン、ゲーム）の利用を控える

♪ 保健委員会は、「大久保中生が、早寝・早起き・朝ごはん・食後の歯みがきを習慣づけられるように様々な機会を通して働きかける」という方針で活動しています。