



## ～毎日元気に過ごすために気を付けること 5 選～

### ①生活習慣

(毎日決まった時間に寝て起きる)

毎日決まった時間に寝起きし、バランスの良い食事をとることで体内のリズムが整い、集中力の向上や体調の安定につながります。



### ②心のケア

(友達や大人に相談)

一人で抱え込まずに家族や先生、友人に相談することで気持ちが軽くなり、安心につながります。またチャイルドラインなどの無料の相談窓口もあります。



### ③適度な運動

(日常にストレッチを取り入れる)

激しい運動でなくても、日常生活に軽いストレッチを取り入れることで、体をほぐし、疲れにくくなります。



### ④スマートフォン・SNS

(就寝前の使用は控える)

スマートフォンは使用時間を決めて使用しましょう。就寝前にスマートフォンの使用を控えることで、睡眠の質が高まり、心と体の調子が整いやすくなります。



### ⑤休養

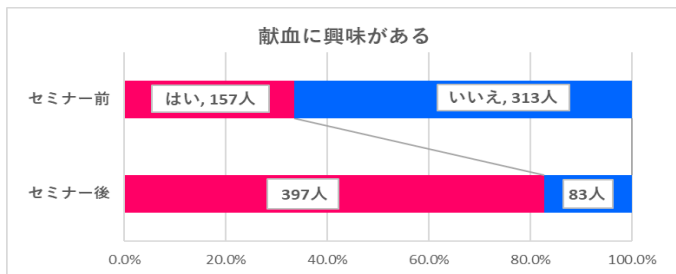
(異変に気づいたら早めに休むことも大切)

体調の変化に気づいても「まだ大丈夫」「我慢できる」と考えてしまい、病院受診の判断が遅れることがあります。無理をせず、早めに休養を取ることが、結果的に早い回復につながります。

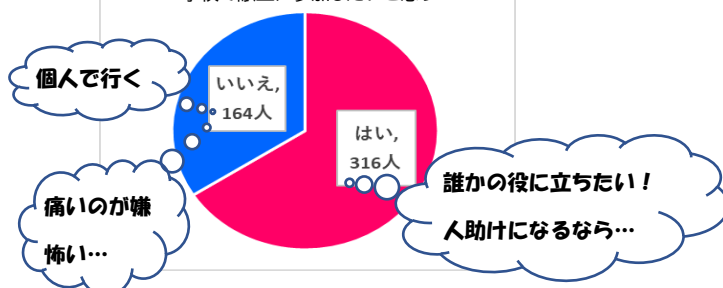


#### 1月7日 献血セミナー

「献血」という言葉を初めて聞いた人もいたのではないのでしょうか。聞いたことがある人も、詳しく知ることができましたね。みなさんが人のために行動するきっかけとなればと思います。



#### 学校で献血に参加したいと思う



セミナー後は、献血に興味をもつ人が2倍以上増えました。

これまで献血をしたことがある人が19人もおり、セミナー後は予想以上に多くの人が献血に前向きでした。

まだ勇気がでない人、針や注射が怖い人、年齢、体調などの事情により献血できないという人もいます。無理はせず、自分にできることで人助けの輪を広げましょう。家族や友人にセミナーの話をするだけでも十分です。

来年度は献血バスに学校へ来ていただく予定です。可能な人はぜひ協力ください!