

今年も残すところあと1か月・・・  
この1年、心と体の調子はどうでしたか？  
何か、やり残したことはありませんか？  
冬休みの間に、1年間を振り返ってみましょう。



今月の保健目標  
冬の健康生活に気をつけよう。

時間を有効に使い、充実した冬休みを過ごしましょう！

### 正しい生活リズムをつくる4つのポイント



①朝、日の光を浴びよう  
朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。  
体内時計を起こしてあげましょう。



②朝ごはんを食べよう  
体温が上がり元気に活動できます。  
また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



③体を動かしたり、勉強したり  
昼間はしっかり活動しよう  
体を動かすことで心地よく疲れ深く眠ることができます。



④夜、暗くして早く寝よう  
毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。  
朝のすっきりした目覚めにつながります。

### 心の健康ニュース

～立ち直る力・レジリエンスを育む～

レジリエンスとは・・・

失敗や困難に直面しても、立ち直って前に進む力のことで、誰もが持っている心の力です。

レジリエンスにつながる4つの要素を自分の中で見つけて強みにすることで、その力を育むことができます。

- ① 心の支えになる他者との関係
- ② 自己理解
- ③ 未知の出来事や未来への肯定的な態度
- ④ 感情のコントロール

心を丈夫にする強い力よりも、傷ついても立ち直れるしなやかな力を身につけましょう。



誘惑に負けないように



年末年始は特別な雰囲気があり、お酒やタバコなど、さまざまな誘惑があるかもしれません。

きっぱり断る勇気を持ちましょう。

### 引き続き感染症予防を

コロナウイルスに加え、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。せっけんでの手洗い、うがい、アルコール消毒を意識的に行いましょう。

