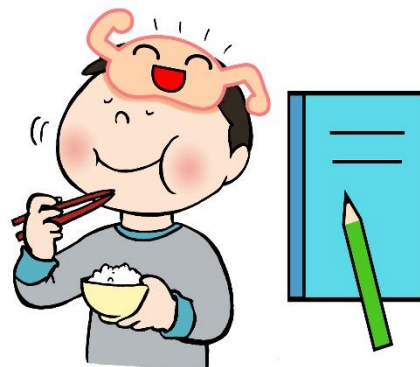


青木中学生のみなさんへ

またまた長い休みになってしまいましたが、みなさんは毎日どのように過ごしていますか。
生活リズムは乱れていませんか？

私たちの体には、ウイルスと戦う力「免疫力」があります。
免疫力を高めるポイント5つ！！

- (1) 栄養バランスの良い食事 (家族と楽しく食事をしよう)
- (2) 適度な運動 (運動習慣をつけることが大切です)
- (3) 十分な睡眠 (ぐっすり眠れていますか？)
- (4) 生活リズムを整える
- (5) よく笑う☺ (免疫をつかさどる細胞が活性化される)



規則正しい生活を心がけ、自分の健康は自分で守れるようにしましょう！
元気な姿でみなさんに会えることを楽しみにしています！

養護教諭 山田(米山) 美紗子