



ほけんだより **せいかつ みなお 生活リズムを見直しましょう**



2023年(令和5年)はうさぎ年です。うさぎは飛び跳ねることから、成長が

期待される年とされています。みなさんは、新しく挑戦したいことや始めたいことはありますか？

何を始めるにしても、体と心が健康でなければ力をじゅうぶんに発揮することができません。

年末年始は楽しいイベントがあったりして生活リズムが崩れた人もいるのではないのでしょうか。

早めに切り替えて、健康に一年を過ごせるように生活リズムを整えていきましょう！

**こんな人は要注意**

登所ぎりぎりまで寝ている

いつも夜更かし

だらだら食べる癖がついた

運動不足になっている



**改善しよう**

朝起きたら太陽の光を浴びる

軽い運動をする

夕食は早めに済ませる

お風呂でリラックス



1月の予定

10(火)~13(金)体重測定

23(月)三浦医師来所

27(金)内科検診

