

よる ふくこうかんしんけい からだ やす さよう
夜は副交感神経が体が休まるように作用
します。この体の
しくみに逆らうと、
めんえきりよく ていか
免疫力が低下し、
たいりょう くす
体調を崩しやすくな
ります。また、
たいしや わる
代謝も悪くなり、
ふと
太りやすくなります。



め くち く
「目は口よりも食いしんぼう」といって、おなか
いっぱいでも、おいしい
いものを見るとついつい食
べたくなるものです。でも、
た 食べ過ぎると消化が
お 追いつきません。ほどほど
に。だらだら食べるにも注意



冬休みの健康

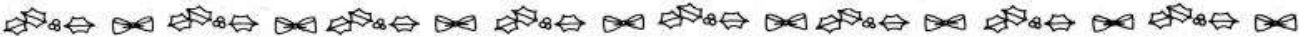
かぜを予防するのに
いちばん効果的なのは
「手洗い」です！
いつも、ていねいに
がポイントです。



また、うがいはの
どをうるおす効果もあります。水で十分
効果がありますよ。
いえ かいしゆづき わす
家でも外出先でも忘れずに！

いえ しごと いがい からだ
家のお仕事は、意外と体を
動かすものです。わざわざ
運動しなくてもエネルギー
をたくさん消費します。
おうちの人の大変さもよく
わ 分かって、一石二鳥!?
いつせきにちよう

いろいろなことができるようになるチャンスでも
あります。
ぜひ、お手伝いをたくさんしてくださいね。



アウトメディアとは、メディアを禁止することではありません。
メディアの使い方や時間を上手にコントロールして、メディア以外に
楽しめる時間、人とのつながりを大切にできる機会を充実させよう
という取り組みです。ゲームや動画は楽しいものですが、こればかりでは、
他のことをする時間がなくなってしまいます。

みなさんはいろいろなことを経験して成長する大切な時期です。

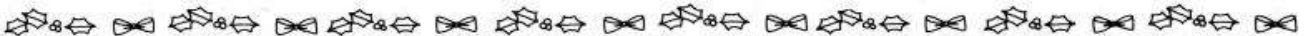
本を読んだり、外で思い切り遊んだり、どんなことでもいいので、夢中になれることがあるとす
ぎです。冬休みは、ぜひ家族と一緒に何かやってみましょう。きっとメディアでは得られない「充実感」
「ゆたかな心」「あたたかなつながり」をもたらしてくれることと思います。



From Doctor

「3分間トーク」の勧め

1日の終わりに、その日にあった「楽しいこと」を話しましょう。
小さなことでもいいし、1つでもいいのです。子どもや家族といっ
しょに、楽しかった記憶を呼び起こすことで、ストレスが軽減し、
質のよい眠りにつながります。



考え方のクセを知ろう



上手に付き合おう

「考え方」は人それぞれです。みんなちがっていてOKなのですが、時として悩んでしまうことはありませんか？

考え方には自分のクセがあります。クセだから変えていくこともできます。自分のクセを知り、「本当にそうかな？」と一歩立ち止まって考えられるようになると、そのクセも自分にとっていい方向に変わっていきますよ。



いろいろ考えすぎて
落ちこんじゃう



〇〇すべきだ！
とおもってしまう



自分のせいだと
責めてしまう



どうせ〇〇だから
と考えてしまう

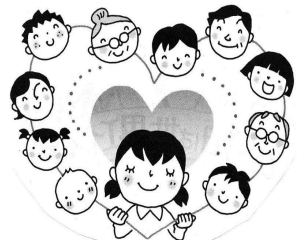


わる
いいか悪いか、
きよくたんすぎ



あいて
相手の気持ちを一方的
に決めつける

自分にあてはまるかも...と思っても大丈夫。プラスに考えを変えられるはずです。まわりの人に相談してみると、新しい自分を発見できるかもしれません。



2023年もあとわずか。よかったことをたくさん思い出してみてください。

楽しかったことを書いてみよう！



うれしかったことを書いてみよう！



健康に気をつけて
たのしい冬休みを！