

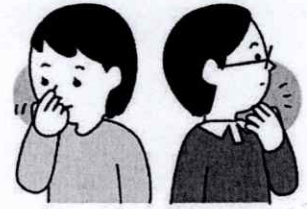
スマホを使いすぎると...



エナジードリンク



顔にさわるクセ、直そう



生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、
思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に
好き嫌いをせず
よくかんで食べよう



睡眠

特に寝る前の
スマホ使用を控え
早寝早起きを
心がけよう



運動

体をこまめに動かして
ストレスも上手に
解消しよう



ビリッ、パチッと...！ 静電気



部屋の前などにさわった時に「ビリッ」と、服を脱いだ時に「パチパチ」...
空気が乾燥していると時々あらわれる静電気。体には大きな影響がでませ
んが、急な刺激にびっくりしたり、髪の毛が服にまとわりついてはったり。
できれば何とかしたいものですね。
では、静電気が起こらないようにするには?? こんなことを試してみてください。

加湿器などを使って
空気が乾燥しない
ようにする。



ドアノブなどに
さわる前に、木
革でできたものに
さわる。



化学繊維
(タイロンなど)の
服は「かきね着」
をさける。

