

自分で蒔いた種は自分で刈り取る！

どんな事も自分がした事。自分の起こした行動は自分の身に帰ってきます。良い事も悪い事も！

■なぜか許されてしまう?! お正月magic!

〈タバコの煙に含まれる主な有害物質〉

○ニコチン：脳に強い刺激を与え、中毒や依存症になる。

○タール：発がん物質。

○一酸化炭素：血中で酸素の運搬を阻害する。

かわいれ大根の実験を思い出してください。

禁煙外来の専門医が「確実に10年寿命が縮まります！」

と言っています。

お酒も同様。特に年末年始は要注意！ジュースみたいな感覚で飲んでしまうと大変です。

子どもは大人に比べてアルコールを分解する酵素の働きが弱く、体への害も出やすいのです。

誘われてもきっぱりと断って！



■いつも通りの生活が一番!!!

短い冬休みだから、できるだけ生活リズムは崩さない方がいい！

○食事タイムに食事をとろう。：食事時間はだいたい家で決まっているよね。その時間に間に合うように生活時間・睡眠時間も逆算していこう。

○スマホやパソコンに頼らない生活を：ご飯の時もトイレの時も、もしかしてお風呂の時もスマホ片手になって人はいませんか。視界にスマホがないともう不安。

誰かとつながっていないと、「うん？取り残されているかも」と不安。メールの返信がなくても、みんなは一人じゃないから。この休みは、スマホから離れてのんびりとした時間にしてみよう。

○疲れた体と心を休めましょう！：冬休みは家族といる時間がいつもよりありそうですね。

自分の部屋で過ごすより、面倒でも家の人とおしゃべりしてみよう。

きっと、温かくてのんびりした、いい時間を過ごせると思います。

■結局、いつ見たのが、初夢？

初夢と言えば・・・「一富士二鷹三茄子」が登場する夢は縁起がいいと言われていますが・・・

今まで何回もお正月を迎えています、まだ登場したことはありません。残念。(by 鈴木)

成長期の皆さんにとって睡眠はとても大切。12:00～2:00 は成長ホルモンが出やすので、

ぐっすり寝ましょう！そしていい夢をみてください。