

みんなが考えた 素敵な年末の過ごし方

私に悪い影響をあたえること

- ・ 暴飲暴食。
- ・ 乱れた生活リズム。
- ・ 無駄使い。
- ・ 餅、赤ワイン、卵焼きなど
- ・ 美味しい食べ物を食べてこたつで寝る。
- ・ 清掃活動。
- ・ 「自堕落な生活をしてもいいんじゃないか」という気持ち。

私が体調を崩さないためにやること

- ・ 生活リズムを乱さない。
- ・ 書き初めをする。
- ・ 体調管理。
- ・ 体温を測る。
- ・ 手洗い、うがい、マスク着用。
- ・ 体を動かす（ウォーキング、ジムに通う）。
- ・ 起床、就寝時間はいつもと同じにする。
- ・ ブルーライトを見ない。
- ・ 新型コロナがまだ流行っているので、外出しすぎない。
- ・ こたつは出さない。