

# 健康的な生活を送るために



## 1. 規則正しい生活習慣を

睡眠不足は、心身に悪い影響を及ぼします。十分な睡眠に心がけてください。

## 2. 食事は、1日3回きちんと摂りましょう

栄養のバランスに心がけることはもちろんですが、間食の摂りすぎには注意してください。

## 3. 飲酒は20歳になってから

20歳になって飲酒する場合も、適正飲酒に努めてください。体質的に飲めない人もいます。

## 4. タバコは吸わないことがベストです

20歳になれば喫煙できますが、健康上本人だけでなく、周囲へも悪影響を及ぼします。

## 5. 体温計を準備しておきましょう

体調が悪い時は、まず体温を計るなど、症状の確認をして保健管理センターや医療機関を受診するなどしてください。

## 6. 自宅の周辺にある医療機関を普段から、確認しておきましょう

いざ受診する時に役に立ちます。また保健管理センターでも紹介しています。



## 7. 健康について

身体だけでなく精神的にも心配や疑問がある時は、気軽に保健管理センターを利用してください。