

生きていく上で、

心身が健康であることは大切なこと。

私たちは幼い頃ころから

食ねべること、寝ねること、運動することなどを繰り返くし、

成長してきた。

そして、食すい事みんや睡眠すい、規則正しい生活の大切さも

学んできた。

だけど、中学生になって

勉強や部活動で今までよりも忙いそしくなり、

無意識のうちに、

生活のリズムが乱れがちになっていることはないだろうか。

体力を向上させるためにも、

自分の目標を達成するためにも、

規則正しい生活は大切だと思う。

節度を守り調節することは難しいけれど、

自分の意志で自分なりの

バランスのとれた生活を送っていききたい。

