

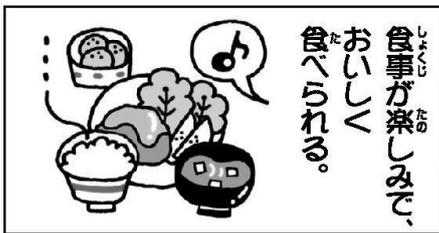
# せい かつ とどの 生活のリズムを整えよう!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、新学期のスタートは自宅になってしまいました。自宅での生活で「生活リズム」がくずれてしまった人は、まずはきちんと睡眠をとることにチャレンジしてくださいね。生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

6月から、元気な姿で会えるのを楽しみにしていますよ!



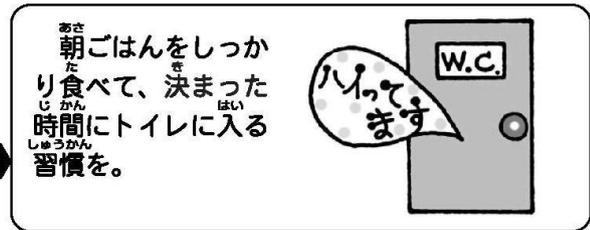
はい  
いいえ



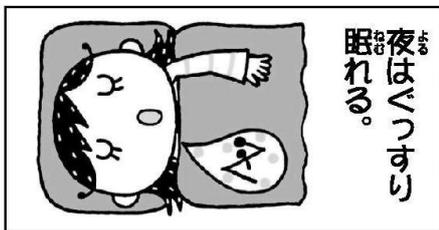
はい  
いいえ



はい  
いいえ



はい  
いいえ



はい  
いいえ



## せい かつ みだ 生活のリズムが乱れると...

