

●エクササイズ

調和のとれた生活について、次のことに取り組んでみましょう。

- ① 「1週間の生活チェック」(別シート)の表を使って、あなたの1週間の生活をチェックし、よい点や改善すべき点を見つけてみましょう。
- ② ①で見つけたよい点や改善すべき点を基に、次のAさん、Bさんの例を参考にして、自分の生活にとって適切な運動、食事、休養・睡眠は何か考えてみましょう。また、改善すべき点や改善する方法を、周りの人と話し合ってみましょう。

**Aさんの場合**

最近、運動が不足しているみたいだな。  
そういえば、お母さんが朝、ウォーキングをしているから、  
一緒にしてみようかな。他の人と一緒に続けられるかもしれない。

**Bさんの場合**

インターネットで夜更かしが多いかも。お腹がすいて、  
ついスナック菓子を食べたり、ジュースを飲んだりもしている……。  
まずは早く寝ることから始めようかな。

●周りの人と話し合ったこと

.....

.....

.....

.....