

　　　　５

が、あっというにもうです。ＧＷはせましたか？からはいよいよもします。にはテストもているので、ともにでいられるように、からしてのリズムをえていこう！

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　しいのポイント

をしっかりろう！

　は１のエネルギーのです。をらないとにがいかず、がしません。しっかりとをとってももちよく１をりましょう。



バランスをしよう！

のには、ながです。や、などのもにりれてバランスのよいをがけましょう。



・のりすぎに！

ののとして、ものやのいをみ、がくなりすぎているがあります。やファストフード、コンビニエンスストアなどのをなるべくえ、めのけでするようにしよう。



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　やのりすぎはや

などののきこすも

大阪府立佐野工科高等学校　定時制