



## つか お疲れはないですか？

おおがたれんきゆう お あたら せんせい てきおう  
大型連休が終わり、新しいクラスや先生に適應しようとかんばって  
きた子ども なが やす すこ  
きた子供たち。長いお休みに少しほっとしたら、急に疲れが。。

あさ お しよくよく きき で よる ねむ おも  
朝、起きられない、食欲がない、やる気が出ない、夜、眠れないなど、思  
い当たることはないですか？

こ がつびよう し かんきよう へん か げんいん  
五月病かも知れません。環境の変化やストレスが原因なので、だれ  
でもかかる病気です。

からだ  
\* 体をやすめる・・・できれば、ゆっくりねむる

せいかつ すこ  
もとの生活リズムに少しずつ、あせらずに

\* 自分に合ったストレス対処法を見つける

たいそう さんぽ からだ うご  
ストレッチ・体操・散歩など体を動かし、きんちょうをほぐす

\* バランスのよい食事を

とく しつ  
特にビタミン・ミネラル・たんぱく質などを

\* 笑う・・・家族やともだちと大笑い。もちろん一人でもw

わら じりつしんけい ととの めんえきりよく せいじようか こうか  
笑うと自律神経のバランスを整えたり免疫力を正常化する効果も

ほう おな わたし つか なに にち す  
おうちの方も同じです。私は、疲れたら、何もしないで1日ぼ～と好  
きな番組を見たり、昼寝をしたり、ゆっくりするようにしています。

き こうかでき  
だれかに聞いてもらうことも効果的です。ぜひ、相談室にもお越し  
ください。

そうだんび  
相談日

5月

にち  
25日

6月

にち  
8日・22日

7月

にち  
6日