



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？

ご 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	16日・23日・30日
	6月	6日・13日・20日・27日
	7月	4日・18日