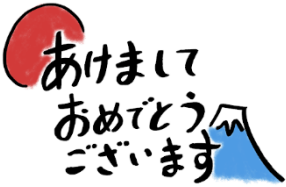




保健だより 1月

水海道中学校

夜間学級 保健室



ことし ねが ねん
今年もどうぞよろしくお願ひします。2021年がスタート
ふゆやす す
しましたね♪みなさん、冬休みはゆっくり過ごせましたか？
ことし げんき す
今年も元気に過ごしましょうね！



生活リズムを整えよう！

☆1つでも多くの項目にチェックがつくように、日頃から意識して過ごしましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日決まった時間に起きる | <input type="checkbox"/> 昼間の眠気はやり過ごす |
| <input type="checkbox"/> 朝起きたら、日光を浴びる | <input type="checkbox"/> 就寝前はテレビやパソコンなどの強い光を避ける |
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる | <input type="checkbox"/> 就寝時刻は深夜0時を越えない |
| <input type="checkbox"/> 昼間は積極的に体を動かす | <input type="checkbox"/> 食事は朝・昼・夕の3食を決まった時間に摂る |

生活リズムが整うと・・・

☆ストレスをためにくくなる

☆集中力がアップする

☆気持ちにゆとりができる

☆自律神経のバランスが整う



と上手に付き合おう！



みなさんは、どんなときにストレスを感じますか？日常生活の中のさまざまな場面で、ストレスを感じるがあると思います。ストレスと上手に付き合っていくことがとても大切になってきます。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

簡単にできるストレス解消法

～5感に働きかけよう～



しゅみ ぼっとう
趣味に没頭する
ことは、最高の
リフレッシュ

す おんがく
好きな音楽を
き 聴いたり、歌っ
たりすることで
気分転換

じぶん す かお
自分の好きな香り
を楽しむことで
リラックス

す
好きなもの
おいしいもの
を食べる

38～40℃の
お風呂にゆっくり
はいる