

ほけんだより 6月

春から夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。
もう一度生活習慣を見直して、体調に気をつけよう！

心と体の疲れを感じていませんか？

□にチェックをしてみよう！

<input type="checkbox"/> 疲れやすい 	<input type="checkbox"/> 食欲がない 
<input type="checkbox"/> 頭が痛い 	<input type="checkbox"/> 夜、寝られない 
<input type="checkbox"/> 朝、起きられない 	<input type="checkbox"/> 肩がこる 
<input type="checkbox"/> ちょっとしたこと でイライラする 	<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったこと が楽しいと感じられな い 

当てはまるものがあつた人は

心と体が疲れているのかも。上手に気分転換をしながら過ごしてみよう！ →

気分転換の方法

• 体を動かす



• 歌う



• 散歩をする



• 安心できる人とお話しする



• 絵を描く



他にもいろいろあるよ！

気分転換をするとストレスを解消することもできます。自分に合った気分転換の方法を探してみよう！

そして、体の調子を整えることも大切です。

1. 気分転換をしてストレスをためない
2. バランスの良いご飯を食べる
3. たっぷり寝る

この3つのポイントで心と体の疲れをふきとばそう！！