









# 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！

□ 疲れやすい 	□ 食欲がない 
□ 頭が痛い 	□ 夜、寝られない 
□ 朝、起きられない 	□ 肩がこる 
□ ちょっとしたこと でイライラする 	□ 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！！