

緑が美しい季節になりました。みかんの花のいい香りがしますね。
 臨時休業中、“コロナ疲れ”は大丈夫ですか？保健室は、体や心の悩みを相談することができます。一人で抱え込まないでくださいね。

担当：2-2 保健委員

外出自粛のストレス対策

様々な制限の中、ストレスを感じている人が多いと思います。
 ポイントはコレ！

- ① 生活習慣を崩さない
 朝起きて明るい時間に行動し、夜は眠ることが基本です。
 きちんと眠れていないと脳の働きが低下します。
- ② 「今」に注目する
 先のことを想像すると悪いことも浮かんできますよね。目の前のやるべきことに集中し、淡々と生活していれば、いつの間にか前に進んでいるはず。

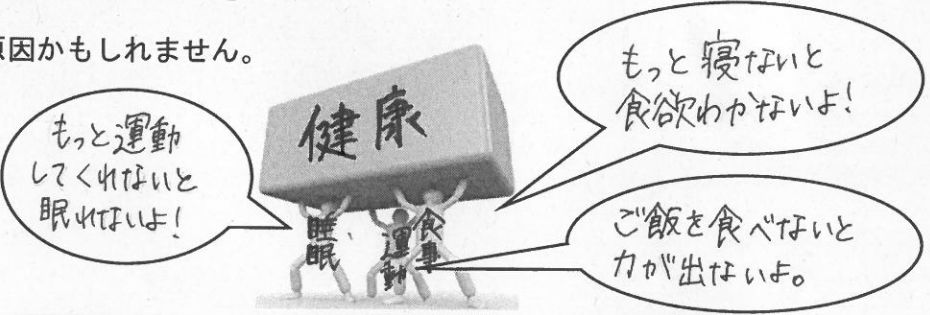


誰かと話すことで前向きになれる、しんどさも軽減できるよ。

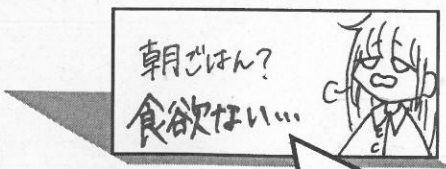
~Part 2~ 朝食を摂るための生活習慣

朝ごはんを食べていない、そのあなた・・・
 「朝起きられない！」「朝から食欲がわかない！」ですか？
 それは、あなたの生活習慣が原因かもしれません。

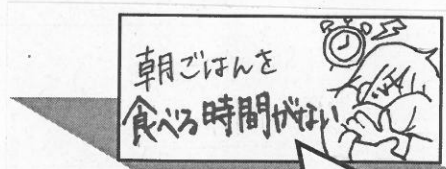
1つでも手を抜けば、他の生活習慣に悪影響。自分で健康を守りましょうね。
 朝食を食べない3大理由もチェックしてみてください！



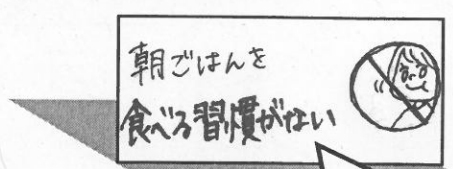
健康を支えているもの・・・食事・運動・睡眠



- ・寝る直前までおやつを食べるのが原因かも。
- ・食欲がわくのは起きてから30分もかかると早く起きよう。
- ・日中、運動するのも効果的！



- ・寝る時間と起きる時間を決める。
- ・早寝早起きを心掛ける。
- ・スマホやゲームのしりぞき？時間を決めてほしいよ。



スポーツや勉強をするために、食事からエネルギーをとることが必要。
 おにぎり1つから始めてみませんか？