

楽しかった夏休みも終わり、学校が始まりましたね。暑さに加えて、生活リズムの変化で、心や体が疲れやすくなる時期です。無理をせず、少しずつ学校モードに戻していきましょう。

生活リズムを整えよう！

早寝・早起き

朝日をあびると体内時計がリセットされ、目覚めがスッキリします。



きそく たんぱく せいかつ
規則正しい生活リズム

バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえて、体と心のエネルギーにしましょう。



あさ ひる ばん しょくじ
朝昼晩の食事

睡眠

夜更かしは疲れを取れにくくします。寝る1時間前はスマホをオフにしてみましょう。



すいみん

心の疲れにも気をつけてね！

夏休み明けは、楽しい気持ちと同じくらい、不安やプレッシャーを感じることもあります。「なんとなく気分がのらない」、「やる気がでない」、そんなときがあるのも、あたりまえです。そんな自分を「ダメだな」なんて責めないでくださいね。一人で抱え込まず、あなたが「この人なら」と思える人に、ぽろっとこぼしてみてください。きっと、あなたの気持ちを受け止めてくれるはずです。



まだまだ暑い日が続きます！

こまめに水分補給をしよう！

喉が渇く前に水分をとりましょう！



すいぶん ほきゅう
水分補給

帽子をかぶろう！

できるだけ直射日光を避けましょう！



ぼうし ちやくよう
帽子の着用

汗をかいたら、よく拭こう！

タオルやハンカチで汗を拭いて、気持ち良く過ごしましょう！



あせ
こまめな汗ふき

無理をしない！

体調が悪いときは先生に伝えましょう！



むり
無理しない



できたことを大切にしよう！

「しっかりやらなきゃ」と思うほど、しんどくなることもあります。完璧でなくても大丈夫です。今日を乗り越えられた自分をちゃんと認めてあげてくださいね。

どんなに小さなことでもOK！自分を褒めてあげよう！

(例えば.....)

- ☐ 自分の気持ちを言葉にできた
- ☐ 誰かに優しくできた
- ☐ 宿題を頑張った
- ☐ 早寝・早起きができた

保健室はいつでも あなたの味方です

体のこと、心のこと、健康に関するちょっとした疑問、どんなことでも大丈夫です。話したいときは、気軽に保健室へ来てくださいね。

