

じぶん あ かいしょうほう 自分に合ったストレス解消法をみつけよう

しんねんど はじ げつ た こころ からだ ちょうし つか
新年度が始まり、1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？疲れはたまっていますか？勉強や習い事、
にんげんかんけい ひ び かん ばめん おも
人間関係など…。日々いろんなことでストレスを感じる場面があると思います。みなさんは、ストレスを感じた時どのように対処をしていますか？大切なのはストレスとうまく付き合うことです。この機会に自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう！



からだ うご
体を動かす



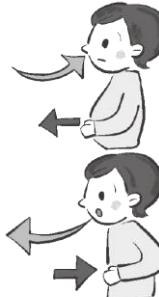
まわり ひと そうだん
周りの人に相談する



す おんがく きく
好きな音楽を聞く



きもか
気持ちを書きだす



ふくしきこきゅう
腹式呼吸をする



す のんびり過ごす

はじ ねっちょうしょうたいさく そろそろ始めよう！熱中症対策

さむ ひび きもい きおん しつど たか あつ きせつ
やっと寒い日々が終わり、気持ちの良い気温になってきました。これからは湿度も高まり蒸し暑くなる季節です。まだ
あつ な じき ねっちょうしょう き
暑さに慣れていない時期なので、熱中症に気をつけましょう！

衣服で調節を

がつ す ひ きゅう あつ
5月はさわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さ
を感じる日もあります。軽めの上着を持ってくるなど、衣服で調節をしましょう。

しんわちゅうがっこう しふく がっこう ねっちょうしょうたいさく
心和中学校は私服の学校です。熱中症対策だけではなく、体育がある日などがや体調不良予防
のための服装選びについても考えてみましょう！



かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが渇く前に水分補給を

あつ ひ かわ おも まえ
暑い日は、のどが渇いたなあと思う前に
みず すこ の
水を少しずつ飲みましょう。

がつ にち きん こうがいがくじゅう
5月23日(金)には校外学習もあります。
すいどう わす
水筒を忘れずに😊