

### 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 べんきょう なら ごと  
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 いろいろ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 ひと そうだん  
周りの人に相談する



す おんがく き  
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

### 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 お 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 ねっちゅうしょう 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！

#### いふく ちょうせつ 衣服で調節を

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



#### のどが渇く前に水分補給を

あつ ひ かわ まえ すいぶんほきゅう  
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 づ にち きん こうがいがくしゅう  
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☺