

学校再開から1か月・・・

からだとこころ、元気ですか？



3か月の休みのあと、ようやく学校が再開して1か月たちました。

例年なら「5月病」と呼ばれるような、からだと心の不調を訴えている人が増えています。

自分の体調に耳をかたむけて、休むときはしっかり休んで、少しゆっくりと過ごしてみましょう。

規則正しい生活をつくろう

毎日の My 時間割

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

(裏面)

からだ

の不調は
あります
ませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

心

の不調は
あります
ませんか？



- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう！
それでもつらい時は、保健室に話をしに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
 - …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
 - …新しい環境では、失敗するのもあたりまえ
- ★目標を新しく決める
 - …できなかったことも、
「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

