

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



作り方の コツ

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？

からだ

の不調は
ありませんか？



- ☐ 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

- ☐ 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

心

の不調は
ありませんか？



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

