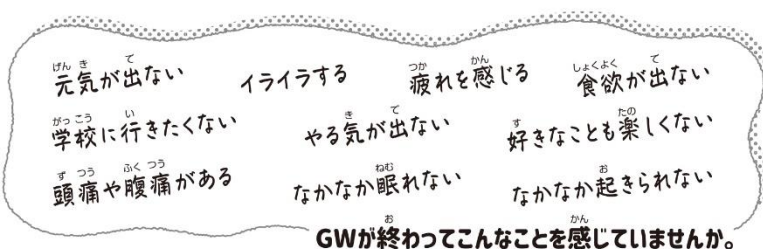




5月の保健目標
身の回りを清潔にしよう
阿嘉幼小中学校

新学期が始まって1ヵ月がたちました。りす組 ななさん、小学1年生けんとさん、中学3年生和さん、新しい先生も加わり、学校がますます元気になっています。給食時間に全員が集まると笑い声が響き、明るい雰囲気がいい感じですよ。でもゴールデンウィーク明けから少しずつつかれがみられる時期でもあります。ストレスや不安を感じた時は、ゆっくりする時間をとって自分の心と体のことを考えてみましょう。心のコップはどうか？



GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



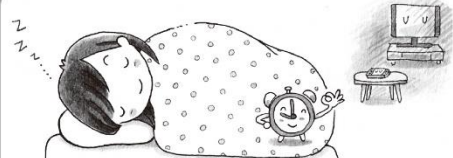
ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

【耳鼻科健診】全幼児児童生徒
5月14日(水) 10:20～
☆本島から耳鼻科医が来て健診します。



【内科健診】全幼児児童生徒
5月20日(火) 11:00～
☆学校医長山(ながやま)先生の健診です。

