教育相談部 通信

エ ポ ペ

NO.６

　R６.11

図形

自動的に生成された説明**■　もうすぐ冬・・**

**「冬になると寒さでやる気がでないな」と体調の変化を感じることはありませんか？「ウインターブルー」と呼ばれることもあるのものとも言われています。秋冬のの短さが関係しています。日光を時間が減ることがにがでるようです。**

**太陽の光を浴びバランスを考えた食事を心がけましょう。**

* 花の絵が描かれた絵

  自動的に生成された説明**平日にポジティブになる方法**

**学校・バイト・家事などやるべきことが多く、自分の気持ちをコントロールするのが難しいと感じる平日に**

**ポジティブになれる方法を紹介します。**

**★「ヤッター！」のポーズをとる！**

**★寄り道をする**





**★セルフハグ**



**★おやつを食べる**

**★好きなものだけを見る時間を作る**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

朝日中高生新聞（R60912）