

★生活リズムを整えることで、免疫力・抵抗力を高めよう!★

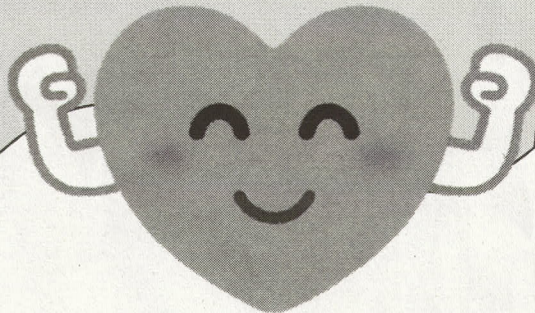
なんだか不安、心配、理由もなくイライラしてしまう...

ストレスが溜まってしまっている時にストレスマネジメントを!

○好きなことをする・・・音楽・映画等を聴いたり、観たりする

○今の気持ちを書き出してみる・・・紙に文字やイラストで表現してみる

○伝えたり、相談したりしてみる・・・保健室やスクールカウンセラーの先生たちに、今の気持ちを伝えたり、相談したりしてみる

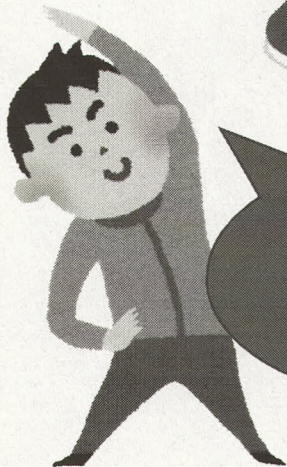


十分な睡眠

理想は22時就寝

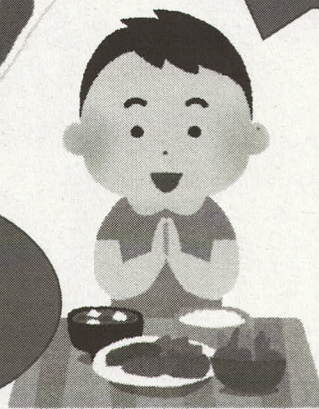


しっかりよく噛む、水分補給、3食食べる



1日20分、筋トレ・お散歩等もおすすめ

適度な運動



バランスのとれた食事

生活リズムが整うと体調だけでなく、心の健康にも影響します。