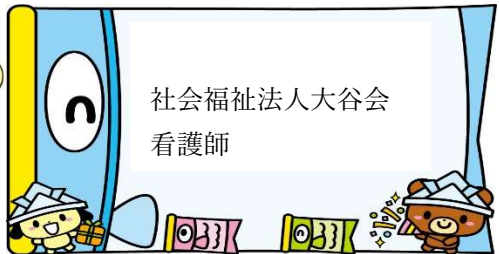


ほけんたより 5月



5月になると「やる気がない」「朝が辛い」ということがあります。これは「五月病」といわれています。防ぎポイントは適度な運動でストレスの発散をする。趣味等でリラックスする。時には思いきって休みをとることです。

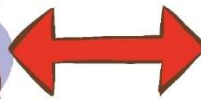


上着
でかしく
体温調節

寒いときは



調節しよう



暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。



がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう



心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 保育園に行きたくない	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない



適度に休むことも
大切です

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



そろそろ
熱中症に注意