

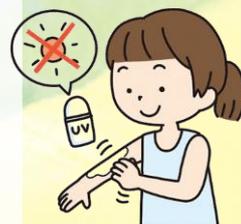
あつい かも? すずしい かも?

さわやかで気持ちのいい5月。暑すぎたり寒すぎたりせず、過ごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには?

- 汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「脱ぐ」「着る」がしやすいように標準服をうまく選ぶ



また、日焼けの原因になる「紫外線」は5月ごろから強くなってきます。とくに肌が弱い人は、医師(皮膚科)と相談しながら、日焼け止めを塗る等して、対策ができるといいですね。



新学期から1か月…

がんばりすぎていませんか?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状が続いたり、当てはまったりするときは、ちょっとがんばりすぎているのかも?心や体がSOSを出しているのかもしれない。

心や体からSOSが出ているときは、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



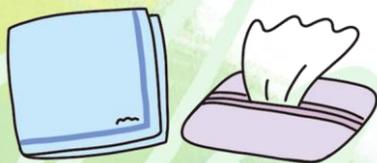
好きなことをしてのんびり過ごす

チェックしよう!!

身だしなみ

清潔(せいけつ)

- ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



- 前髪が伸びて目にかかっていませんか?



- 手・足のつめは伸びていませんか?



- 石けんを使って手を洗っていますか?



- きれいな下着をつけていますか?



- 汗をかいたらこまめに着替えていますか?

