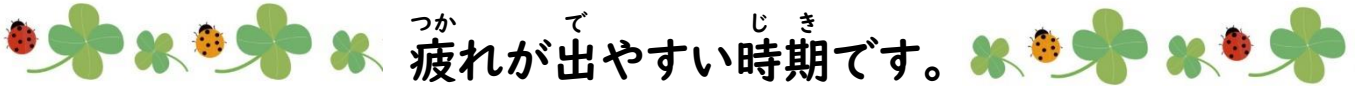




ほけんだより

令和7年5月16日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校



つかでじき
疲れが出やすい時期です。

しんがっし はじ やく げつ た こころ からだ ちょうし
新学期が始まって約1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？

あた かんきょう な しようじき つか かん ひと おお
新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

こころ からだ ふちよう あらわ
そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

つぎ こうもく
■次の項目をチェックしてみましょう。

☐ いらいらする

☐ やる気が出ない

☐ 朝、起きられない

☐ 友達や家族と話をしたくない

☐ 食欲がない

☐ 勉強に集中できない



あ つか じぶん あ ほうほう
1つでも当てはまったら、お疲れモードかもしれません。自分に合った方法で、
ストレス解消しましょう。

すいみん
しっかり睡眠をとる



おんがく き
音楽を聴く



どくしょ
読書をする



てきど うんどう
適度な運動をする



す かお
好きな香り(アロマ)でまったりする

