

保健だより 5月

名西高等学校 定時制

保健厚生課

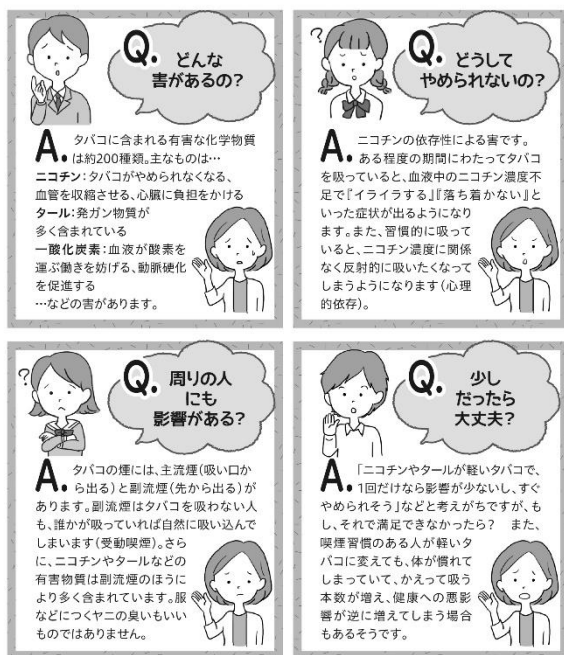
令和5年度 5月号

ゴールデンウィークはどうでしたか？心と体のリフレッシュはできましたか？連休中の楽しかった話を聞かせてくださいね♪新学期が始まって1ヶ月が経ち、疲れがどっと出てくる時期です。自分の心にも体にも優しくしてあげましょう☆

☆5月31日は世界禁煙デーです☆



タバコのギモン～5月31日・世界禁煙デー～



自分に合ったリラックス法を見つけよう

緊張や疲れの原因が人それぞれであるのと同じように、それをほぐす方法も様々です。いくつか紹介しますので、参考にしてみてくださいね☆

- ・よく眠る
 - ・運動する
 - ・笑う
 - ・好きなものを食べる
 - ・本を読む
 - ・音楽を聴く
 - ・泣く
 - ・お風呂に入る
 - ・散歩をする
 - ・ストレッチをする
 - ・深呼吸をする
 - ・友達や家族、先生など身近な人と話す
- など、色々試して自分に合う方法を探してみましょう！

