うしさんNEWS

2019、5、15
保体委員会
3-1・2-1・1-1
NO.270

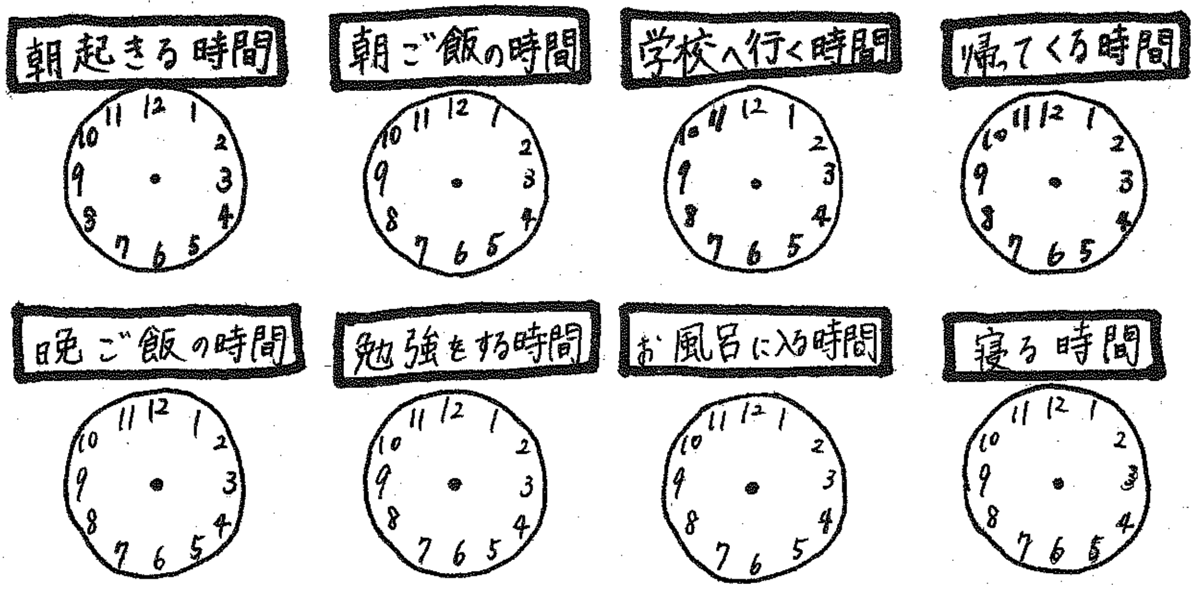
うしさんNEWSは保体委員が発行する保健のニュースです。

牛は栄養のある牛乳を出したくさんの人を幸せにします。また『牛歩のごとく』という言葉もありますがゆっくりではあるが着実に歩むという意味があるらしくその意味もこめてうしさんNEWSにしたそうです。この名前はおよそ40年前の先輩が考え、今まで続けています！

1年間楽しく読んで下さいね

規則正しい生活をつくろう！ (・∀・)ノ

毎日のMy時間割 \(≧∀≦)/


朝起きる時間
朝ご飯の時間
学校へ行く時間
帰ってくる時間
晩ご飯の時間
勉強をする時間
お風呂に入る時間
寝る時間

［作り方のコツ］ 決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう！例えば家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？？

新学期が始まって1ヶ月

～からだ こころ 疲れていませんか？～

からだ の不調はありませんか？

□頭が痛い
□お腹が痛い
□食欲がない
□めまいがする
□ぐっすり眠れない
□何となくだるい
□朝、起きづらい

こころ の不調はありませんか？

□気もちが沈む
□なにをするのも面倒くさい
□集中できない
□落ち着きがない
□やる気が出ない
□イライラする
□不安やあせりを感じる

疲れを感じたら、試してみましょう！！

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。

★からだを動かしてリフレッシュ
 ‥楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり
 ‥音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう
 ‥早ね、早起き、朝ごはん

★悩みを抱え込まない
 ‥誰かに話すと荷物が軽くなることもあります。

★「～でなくっちゃ」をやめる
 ‥新しい環境では、失敗するのも当たり前。

★目標を新しく決める
 ‥できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう。