

3日~7日は

ゴールデンウィークです!!

連休で学校がなく、どうしても生活リズムが崩れてしまいます。

8日からも元気に登校できるように、意識して5日間をすごしましょう!!

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか?

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫なことがわかったぞ。もう少しだけ寝ててもいいよね

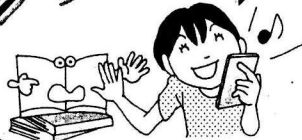
慣れ



朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

気がつくたらダラダラ、スマホで友達とおしゃべりしているよ。宿題する時間なんてないよ~

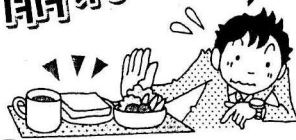
ダレ



スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切ですよ。

食欲もないし、時間もない! 朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

崩れ



朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう!

決意表明! 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません!

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる時間 _____時	テレビ、スマホの時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	----------------------	---------------------------	----------------

※休日でも生活リズムを変えずに生活しましょう。

<心理テスト>

泣いている子供への対応でわかる、ストレス対処法

Q.あなたの目の前で子供が転び泣きだしました。あなたのとった行動は?

- A. 子供の母親が来るのを待つ
- B. 服の汚れを拭いてあげる
- C. 痛いところははないかたずねる
- D. 泣きやままで背中をさする



- A. A → イライラする出来事が起こったら、その場から立ち去って感情をリセットする
- B → 飲み物を飲む
- C → 紙に書き出す
- D → 深呼吸をする

自分にあった
ストレス対処法を
ヒリ入れよう!!!

五月病とは?

4月から新年度ということで新しい環境に入ることが多い。そこで上手に環境に馴染めなめたり、環境に馴染もうとがんばったりして、1ヶ月奮闘した結果、5月初めに「うつ病」や「適応障害」のような状態になることです。原因は新しい刺激によるストレスです。
「対処法」

ストレスの発散と解消。

- 運動をする。
- 歌をうたう。
- 美味しいものを食べる。
- よく寝る。
- 本を読む。
- 音楽を聴く。