

新しい環境にも少し慣れ 待ちに待ったゴールデンウィーク。でも楽しく過ごした後気がつけば、4月 新年度を迎えた時の興奮や期待も薄れてしまい「やる気が出ない!」「気分が落ち込む!」「何だか体調も優れない」それがこの時期こわ~い「五月病!」こんな状況に陥らないためにゴールデンウィークを有意義に過ごしましょう。

頑張った4月を癒し:活力を維持するための...

GWの過ごし方

ゴールデンウィーク

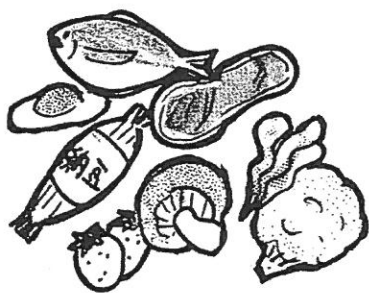
早寝でたっぷり睡眠

休みだからと夜ふかしして昼夜逆転した生活は体調を崩すだけ。疲れた体は早寝で睡眠時間をとりましょう。特に後半は生活のリズムを整え登校時と同じ時刻に起きましょう。



1日中ゴロゴロ過ごしたりせず 軽い運動や労働(家の手伝い)で体を使いましょう! 頑張り過ぎても逆効果。体力に無理がなく翌日まで疲れを残さない程度が Best!!

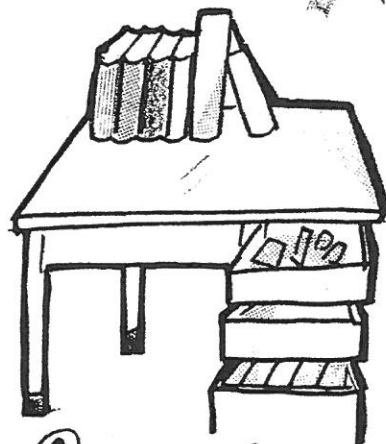
体に栄養!



生活習慣の変化に適応しようと頑張ったのは特に脳!! 良質なたん白質・ビタミン・ミネラルをたっぷりと。脳の回復! 3回の食事をしっかりととりましょう!

心に栄養!

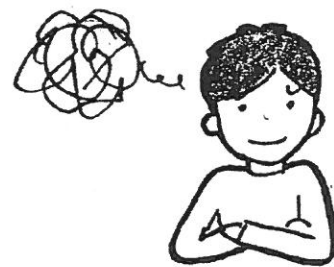
疲れている心を癒しましょう! 好きな音楽を聴いたり 趣味に打ち込んだり 友達に会ったりと楽しい時間を過ごして心をリラックスできる時を持ちましょう!



身の回りの片付け!

新生活に合わせて準備したものの実際 過ごしてみると不要だったり使にくかったり また不足しているもの等 4月をふり振り返り改めて準備して環境を整えましょう。机まわり等も使いやすいよう改善しておきましょう!

緊張と興奮の中 過ごした1ヶ月、自分の中で思い描いていたことと違っていて「もやもや」ある気持ちはありませんか? 不安や不満を内に秘めたままの休み明け登校にならないよう 家族 仲良しの友達、先輩などに話してみよう!



4月の自分を省みる!