



5月14日は母の日。カーネーションを贈る人もいるかもしれませんね。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤色は「母への愛」、ピンク色は「感謝」、オレンジ色は「純粋な愛」、青色は「永遠の幸福」といわれています。普段は照れて言えない気持ちを、花の色に乗せて伝えてみてはいかがでしょうか？

5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう
 何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

朝ごはんを
3つのスイッチ
ON!

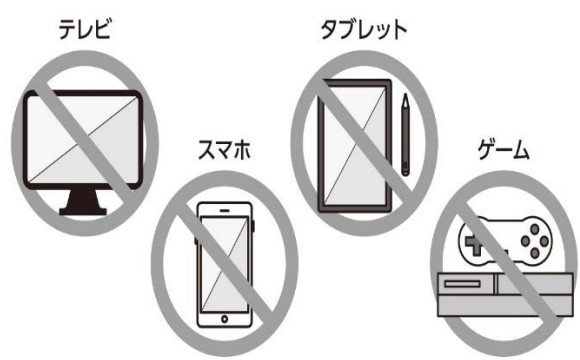


脳^{ON}
 脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

からだ^{ON}
 体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

お腹^{ON}
 胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

寝る前に
OFF



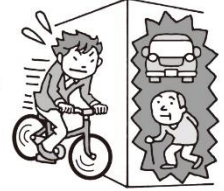
メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
 ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

大丈夫だろう

赤信号!

その油断に
 人があまり通らない道だし、
ブレーキをかけなくても
大丈夫だよね。



⚠ 「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。

明日は特別な行事もない、
もうちょっと
遊んでから寝よう。



⚠ 生活リズムの乱れが体調不良につながることも。毎日、早寝・早起きを心がけて。

よくドジな失敗をする友だち。
「バカみたい」って
笑っちゃった。



⚠ 友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉は使わないように。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

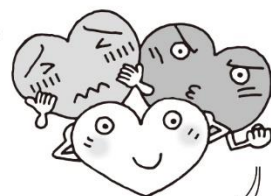
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましょ。 「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防の ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。