



# 心と体の健康チェック！

あたらしいクラスになれてきたこの時期に、なんだか元気がなくなってしまうことを五月病といいます。  
下のようなサインは出ていませんか？ 自分の心や体の状態をふり返ってみましょう。

## \*\* 心 \*\*

- イライラする
- やる気が出ない
- なんとなく落ち込んでいる
- 大好きなことをしても楽しくない
- 不安やあせりを感じる



## \*\* からだ \*\*

- 疲れやすい
- 朝起きられない
- 食欲がわからない
- よく眠れない
- 夜とときどき目が覚めてしまう

こんなサインが出たら、心や体が疲れています。  
体を休めたり、気分をかえるなどして、元気を取りもどしてね！

元気がへっているかも…と思ったら、こんなことをしてみよう！



たっぷり寝る  
早寝早起きを心がける



のんびり過ごす



好きなことを  
思いきりする



ほかの人に相談する



体を動かす

保護者のみなさまへ

プラス

＋ちょこっとケア♥で お子さんに 元気の充電を！

5月は、大人も子どもも、心身ともに疲れがたまりやすい時期です。お子さんの様子を見ていて、学校を休ませるほどの不調ではないけれど、なんだか疲れているのかな？ 少し元気がないかも？ と感じたら、いつもの生活にプラスして、ちょこっと手厚いケア♥を試してみてくださいね。



心に響く励ましは、  
十人十色です。  
どんな方法がお子さんに  
合うでしょうか？