

ストレスとうまくつきあいましょう！

心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だち、先生に話をきいてもらいましょう。



リラックスしましょう！

リラックスした状態とは、心、からだが落ち着いてゆったりとしている状態です。自分にあった方法を見つけましょう。



●規則正しい生活をする。
(早寝・早起き・朝ご飯で、
心とからだのバランスを保とう！)

