

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。

●好きな音楽を聴く。



●おいしいものを食べる。



●からだを動かす。



●ゆっくりお風呂に入る。



●ゆっくり寝る。



●映画を観る。



●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！)



●本を読む。



●趣味や運動などで気分転換をしよう。

