



休み明け、心と体の調子はどうですか？



2学期が始まって、2週間が過ぎました。元気？まあまあ？ぐったり？
休み明けは大人でもしんどいものです。まずは今の状態をチェックしてみましょう。

**みんなの
心げんき!? ストレス度チェック!!**

START

はい いいえ

朝、気持ちよくおきられる!
あは よう!

まいにち たの 毎日が楽しい!
HAP PY! ラン ラン

すぐカ一ッとしたりイライラする!
くそ

かたかごる。

べんびやけりをくりかえす。

なんでも悪いほうにかんがえてしまう

寝なかなかねむれない

このごろ食べたくない

なにをやってもすぐにつかれる。

気分が悪いな

はな 友だちと話すのがめんどくさい

元気いっぱい! いつも明るく元気なあなた! そのちょうし!!

ちょっとおつかれ? たまにはゆっくり休んで。リラックス!

SOS!

なやんぎいるならだれかに話してみて! らくななるかも…