

泊通信 生徒支援だより①

生徒支援部から

「生徒支援だより」を発行します！



今回のテーマは、「**心と体の健康**」



インフルエンザに注意が必要な状況が続いています。
新学期が始まり、イベント事も増えてきました！

慣れない**新たな環境**によりストレスが・・・？！

そんなあなたに、日常生活のなかで手軽に
取り入れられる、おススメな日課(ルーティーン)!!

- ①決まった時間に起き、決まった時間に寝る。
- ②朝起きたら、**水**を飲んでから行動を始める。
- ③窓を開け、顔を外に出す(**日光を浴びる**)。
- ④生活に**運動**を取り入れる(**ラジオ体操・ストレッチ**)。などなど



自分に合った
ストレス発散
の方法を
見つけよう！