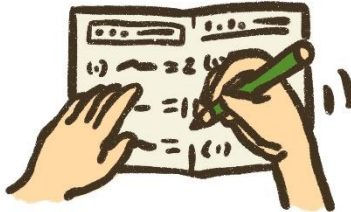


もうすぐ夏休み！！

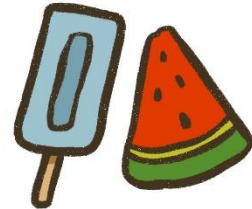
生活リズムをくずさないことで、お休み中や休み明けも元気を保てますよ！ ハメをはずしすぎないでね。



お手伝い



計画的に学習



食べすぎに注意



どこで/だれと/いつ帰る



やりすぎに注意



子どもだけで×



こころ

心 ぽかぽかコーナー

ストレスってなに？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。

何とかうまくやっていたりこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。テストの前や試合の前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。

しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、心だけでなく体の調子も悪くなってくる場合があります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、生活を充実させてくれるのです。

次号：ストレスとのつきあい方

