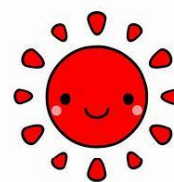


スマイル



吉田中学校
さわやか相談室

令和6年12月20日
NO.8

こんにちは さわやか相談室です。



長いと思っていた2学期がまもなく終わります。2学期は行事が多かったので、忙しかったと感じている人もいるかと思います。学校はもうすぐ冬休みに入りますが、年末は、家庭でも大掃除やお正月の準備等で忙しいと思います。ぜひ、みなさんも家の手伝いを率先してやってください。もちろん宿題や家庭学習も忘れずにやってくださいね。

冬休みは、寒くて家の中に閉じこもりがちです。健康のためにも、外に出て身体を動かしてください。きっと心も身体も、元気になるはずです。3年生は特に『勉強』『受験』などのストレスを感じるとはありますが、そういう時には、ひと休みすることも大切です。



少しだけ アドバイス

夜、眠ろうとしているのに眠れない人っていますよね。
そんな人におすすめ!

- ・半身浴。
- ・ミルクやココアを眠る前に飲む。
- ・静かなBGMをかける。
- ・体の力を抜く。「眠れない」と焦らない。など



これらで必ず眠れるとは限りませんが、絶対に眠る前の刺激(携帯やゲームなど)は遠ざけましょう。刺激を与えてしまうと目が冁えてしまって、眠れなくなってしまいますよ。

~~~~~ **3学期も元気な顔で会いましょう!** ~~~~~

