

2025.8.28

No.3

竜西小・(おれん)

夏休み、どんな思い出ができましたか？
また、色々お話を聞かせてくださいね。
今日から2学期のスタートです!!
まだまだ暑い日が続いていますが、
えがおいしい(๑)天気もいいですよ。



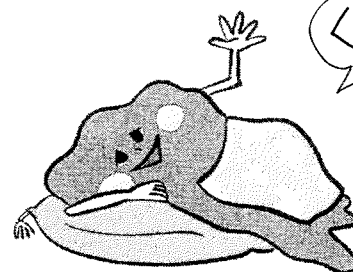
夏バテさん^{ようちや い}に 要注意[!]

夏休み、元気にすごしていましたか？生活リズムは崩れていま
せんでしたか？暑い日が続いたので、何となく体調がよくない人
もいるかもしれません。9月もしばらく暑い日が続きます。夏バテ
に気を付けてすごしましょう。



フラフラさん

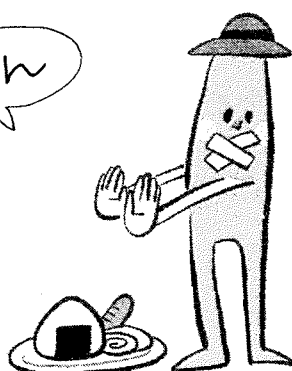
めまいや
立ちくらみが
する



ぐったりさん

つかれやす
ぐったり、
体がだるぐたり
する

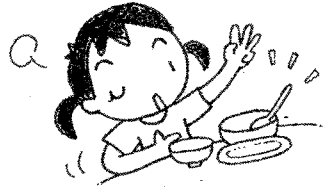
いらぬいさん
食欲が
ない



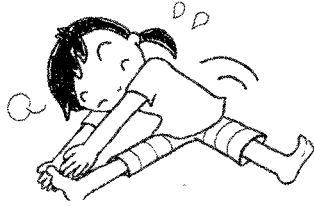
イライラさん
おこりっぽく
なる



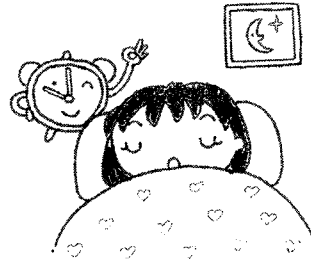
夏のバテさんに
なうわれない
ために...



きちんと食^{しょく}食^{しょく}べて
しっかり栄養^{えいよう}をとる



かる うんどう
軽い運動^{うんどう}を
する



しっかり睡眠時間^{すいみんじかん}
をとって
つがれをとる



生活リズム^{せいかつ}の乱れ^{みだ}が「なかなかもとにもどらない」
時は、朝^{あさ}起き^{あき}たら、カーテンをあけて、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}を
あびましょ!! 体内時計^{たいないどけい}がリセットされますよ。



秋^{あき}は 気持ち^{きもち}のセリかえの季節^{きせつ}

9月^{がつ}は 夏休み^{なつやすみ}が終^おわり、学校^{がっこう}のペースに体^{からだ}も心^{こころ}もなじませ
ていく時期^{じき}。「やる気^きが出^でない」「スッキリ^{かん}はいい」と感^{かん}じる人^{ひと}
もタ^おタイカ^あいかもしれません。でも、それは決して「自分^{じぶん}だけ」ではあり
ません。

夏休み^{なつやすみ}中の生活リズム^{せいかつ}や新学^{しんがく}期^きの環境^{かんきやう}の变化^{へんか}に「い」と体^{からだ}
がついていけず「また本調子^{ほんちょうし}じゃない」だけ^{だけ}です。

そんなときこそ「いきなり全^{ぜん}力^{りき}」より「小さくスタート^{ちい}」がおすすめで
す。たとえば 朝^{あさ}10分^{ふん}早く起^おきてみる、10分^{ふん}集中^{しゅうちゆう}して勉強^{べんきやう}をしてみる、
1日^{いちにち}1回^{かい}は深呼吸^{しんこく}をしてリラックスする。そうすることで、心のエンジ

ンがリ^{すこ}リ^{うご}ずう重^{おも}動き^はが台^{たい}め^めます。ゆっく
りでも自^じ分のペースで「気持ち^{きもち}のセリ
かえ^{かえ}をしてみましょ。毎日^{まいにち}がもっと
気持ち^{きもち}よく過^{すご}せましょよ。

