



2月づかれに注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など気になることはありませんか？

もしかしたら、それは「2月づかれ」かも？

2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調をおこしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。



あしやおなかをあたためよう



あたたかいごはんをげんき



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる