



生活習慣チェック

学校再開に向けて、皆さんの生活リズムは整っていますか？

以下の項目について、チェックしてみましょう！

(教育相談係：星)



- 毎日、起床時間・就寝時間が決まっている。
 - ・授業がある時と同じ時間に起床して、日光を浴びよう。
 - ・昼寝はお昼の早い時間に15分程度にしよう。
- 毎日、同じ時間に食事を摂っている。
 - ・食欲がない時もあるかもしれないけれど、時間になったら少量でもいいので何かを口にしよう。
- 課題や勉強をする時間を決めて取り組んでいる。
 - ・規則正しい生活は体内時計を正確にはたらかせ、気分を安定させます。
- 自分の気持ちがりラックスする方法を知っていて、実行できている。
 - ・興味のあることに取り組んでみよう。今は色々なことに取り組める取り組める良いチャンスかもしれません。
- 困った時に誰かに助けを求めることができる。



0120-279-338
(どなたでもご利用いただけます)



こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556
(9:00~17:00 土・日・祝・年末年始[Ⓟ]
どなたでもご利用いただけます)



0120-99-7777
(18歳まで 毎日午後4時~9時)

(参考文献)こころのメタボを大きくしないために

：日本ストレスマネジメント学会

