



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。

学校へ提出する必要はありません。

(保健室・阿部)



☐ 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、日光を浴びましょう。

・昼寝はお昼の早い時間に15分程度にしましょう。



☐ 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ませんが、時間になったら少量でもいいので何かを口にしましょう。

☐ 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ましょう。今は色々なことに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^①
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

