

ほけんだより 5月



NO. 2 羽生東小学校 (ほけんつ)



5月5日が立夏でした。夏の始まりを告げる重要な節目です。夏がだんだんと近づいてきました。

この時期は、急に暑くなることがありますが、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症に要注意!!
こまめな水分補給と服装の調節を心がけましょう。



自然の*

「癒やし」*
に触れてみて

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にやさしい色。ストレスをやわらげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果がある。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸いこんでみては。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に...

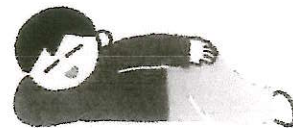


ゴールデンウィーク明けは...
心身の疲れが出やすい時期です

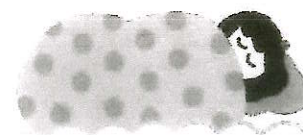


あなたの「イチ押し」気分転換は?

ぼーっとする



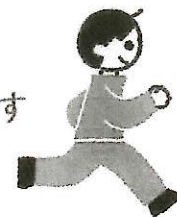
ぐっすり眠る



好きな音楽を聴く



体を動かす



無理は禁物



バランスを大切に

