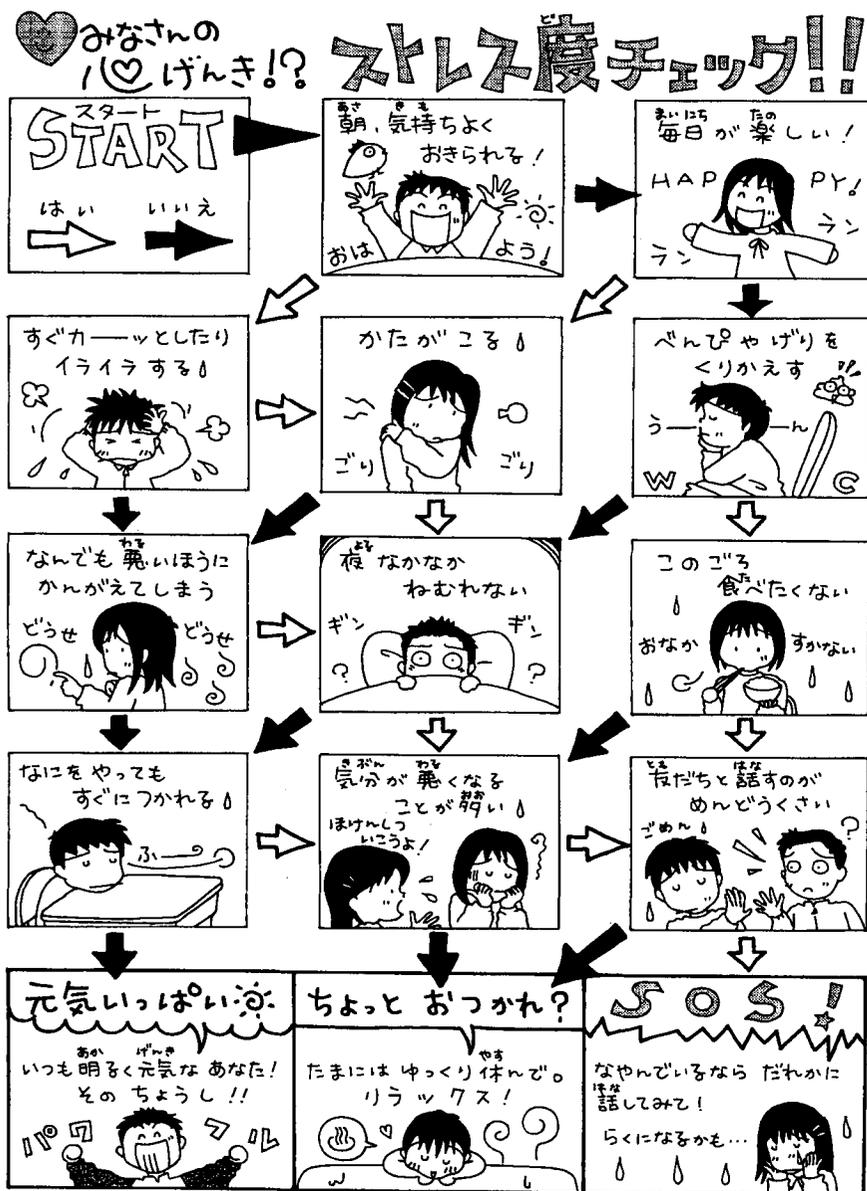


楽しい修学旅行にするために…その②

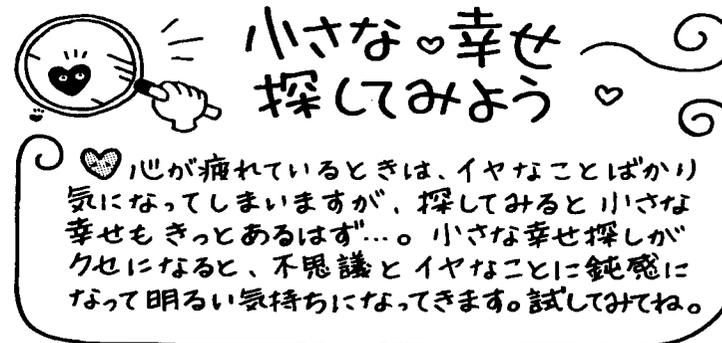


●ちょっとお疲れの人!… 意識してリラックスを心がけましょう



●SOSの人!

…自分が心地よいと感じることは心の治療に役立ちます。
また、一緒にいて心地よいと感じる相手がいるなら相談してみてください。



夜、眠れていますか??

よい睡眠をとるために、日常生活で心がけること



- ① 昼間に太陽の光を浴びる。
- ② 刺激物(カフェインや寝る前のテレビ、携帯電話等)を避ける。
- ③ 眠る30~60分前に38~40℃のぬるめのお風呂に入る。

また、眠る1時間ほど前に、温めた牛乳をコップ半分くらい飲んでみましょう。牛乳の中の「オピオイド・ペプチド」という成分が眠りを誘う効果があるといわれています。

*健康面で心配なことがあれば、保健室へ相談に来てください。