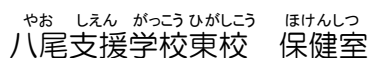


がつ



毎年 症 状 が 重 く 出 て 困 っ て し ま う 人 は、 早 め に 病 院 へ 行 っ て 専 門 医 へ 相 談 し ま し ょ う。





ちい 小さな 幸せを 探してみよう



こころがつか 心が疲れているときは、イヤなことばかり かんが 考えてしまいがち。でも、

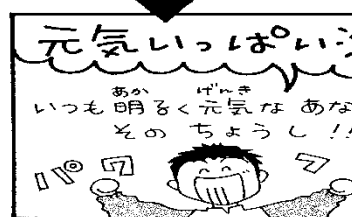
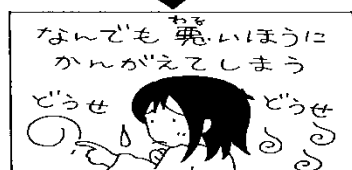
よ〜くさが 探してみると ちい 小さな 幸せがきつとあるはず。小さな 幸せ探しがクセになると、

ふしぎ 不思議とイヤなことに どんかん 鈍感になってくるものです。なかなか み 見つからないときは、みんなの こころ 心が幸

せでほっこりとなるように、保健室の先生もお手伝いをするので、 声をかけてね。

みなさんの
ハートげんき!?

ストレス度チェック!!



あた の もの こころ 温かい飲み物で、心もホットに

♥ホットミルク♥

ぎゅうにゅう 牛乳に含まれるトリプトファンという成分には、気持ちを落ち着ける作用があります。

♥ホットココア♥

ココアに含まれるテオブロミンには、集中力を高める作用とともに、リラックス作用もあります。

♥ほうじ茶♥

ほうじ茶は、緑茶に比べカフェインが少ないので、胃腸にやさしく、眠れなくなる心配もありません。