



そろそろ疲れが現れるころ…

## 心と体のサインをチェックしよう

こんなサインがあったら、心や体が  
疲れているかもしれません

### 体のサイン

- 疲れが取れない
- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い
- 食欲がない

### 心のサイン

- なんとなく元気がない
- イライラする
- やる気が出ない
- 人と会いたくない
- 考えがまとまらない
- 集中できない
- 気分がすげえない
- 急に泣いてしまう

疲れた時にやってみて！  
**リフレッシュのアイデア**

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している状態です。のんびりする時間をとりましょう。



- 好きな本をも一度読む
- 好きな映画やドラマを観る
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ひとりでゆっくりする時間を作る
- 睡眠時間を多めにとる
- スマホを置いて散歩する
- ゆっくりと深呼吸する
- 時間をかけてストレッチ

## 禁止！自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

**禁止** 自転車運転中にスマホの画面を見る、通話する

**罰則** これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

●6か月以下の懲役または10万円以下の罰金

●交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金



スマホの画面を見ている時の視界は20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってください。

## 保健室から

### 「気持ちの切り替えを上手に」

5月になり、とても過ごしやすい気候になりました。しかし、急に暑くなったかと思えば、朝晩が冷える時もあります。上着等衣服で調節をして気候に合わせましょう。また、この時期は4月からの疲れが心と体に出てきます。リラックスをして気持ちを緩める時も必要となりますが、疲れ等からケガや事故など不注意が原因で起こるものがあります。休む時はゆったり気を緩めてリフレッシュを、通学など行動している時は気を引き締めるというように、気持ちに緩急をつけて過ごしてください。



## ゲーミフィケーションのススメ

ゲームをついついやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲーミフィケーションと呼ばれているそうです。

### ①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

### ②目標タイムを決める

例えば、「この課題を、〇時までには終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。空いた時間で好きなことをしたり、できることが増えて充実した生活ができます。