![C:\Users\10576\Desktop\378570161598001592296524\text_animals_ogenki[3].png]()

**![C:\Users\10576\Desktop\374410061538001592296976\hiragana_15_ko.png[2].png]()**

**![C:\Users\10576\Desktop\374410061538001592296976\hiragana_73_ro.png[1].png]()![C:\Users\10576\Desktop\374410061538001592296976\hiragana_15_ko.png[2].png]()**

**こころの疲れを少しでも和らげる方法を実践してみませんか。**

**★笑顔で、規則正しい生活を心がけましょう。**

**笑うことは、血液の循環をよくし、免疫力を高めストレスを解消してくれます。笑顔をつくるだけでも効果があると言われています。**

**バランスの良い食事を1日３回とることは、健康な心身をつくる第一歩です。**

**適度な運動は脳を刺激し、心を安定させるホルモンが分泌され、ストレス解消に役立ちます。**

**朝日をあびて運動することで寝つきもよくなります。**



![C:\Users\10576\Desktop\22680781520001639355108\girl01_laugh[2].png]()

**十分な睡眠は心身の疲労を回復させてくれます。**

**早寝早起きで生活のリズムを整えましょう。**

![C:\Users\10576\Desktop\22680781520001639355108\sun_yellow1[1].png]()![C:\Users\10576\Desktop\22680781520001639355108\sport_walking_man[1].png]()





**★不安を一人で抱え込まない**。

**困り事や不安を一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談することも大切です。**

**✿厚生労働省「こころの健康・メンタルヘルス　治療や生活を応援するサイト」**

[**https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health\_link/index.html**](https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health_link/index.html)

　**✿関連リンクの「相談窓口一覧」もご参照下さい。**

![C:\Users\10576\Desktop\22680781520001639355108\fukushikikokyu_isu_woman[2].png]()

**★腹式呼吸でリラックス**。

**①おなかに手をあてて**

**②鼻からゆっくり息を吸いましょう（５秒かけて）**

**★下腹が膨らむのを確認しましょう。**

**③口からゆっくり息を吐きましょう（10秒かけて）**

**★下腹をへこませながら息を吐き切りましょう。**