

保健室だより

2018 05 08 (火) NO.2 (文責 榎 寿江)

新学期が始まって1か月！そろそろお疲れ気味の人はいませんか？

そんな時は、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして心と体をリラックスさせてくださいね。

もしかして
疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

簡単レシピ

回鍋肉風炒め

2人分

豚小間切れ	200g
キャベツ	1/4玉
人参	1本
味噌	大1
豆板醤	小1
砂糖	小2
しょう油	大1
酒	50cc
ショウガ	少々



1. 豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は短冊切りにします。
2. 豚肉を少量のサラダ油でいため火が通ったら人参、キャベツの順に入れ炒めます。
3. キャベツがしんなりしたら、調味料を混ぜ合わせてから加えます。
4. 水っぽさがある場合は、調味料に片栗粉を少量くわえてください。