

# すこやか通信

R7.02.20  
発行



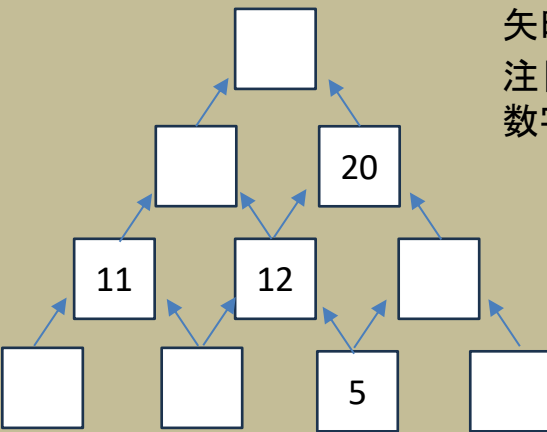
三寒四温ということばがあるように、寒さの厳しい日や少し暖かさを感じる日がありますね。このような時期は気圧の変化もあり体調管理が難しくなります。天気予報をよくみてその日の服装を考えて自分で自分の体を大切にしてくださいね。

いま学生は受験シーズンを迎えています。受験生の多くは大きなプレッシャーの中で不安と闘いながら試験に備えています。現代ではそれに耐えきれずに心の病気になるてしまいう子が増えているそうです。ではどうすれば心の病気にならずすむでしょうか。

「未来」のことに對して絶対はありません。だからこそ不安や心配になりますし、それを解決することは難しいでしょう。ただし、「今」の状況を知って、自分でできることをすることはとても大事なことです。そして、不安があれば人と話しましょう。誰かに自分の不安を知ってもらったり、誰かの心配事をきくことで、自分は一人ではないことに気が付きます。

これは受験生だけに限らず皆さんにとっても同じこととがいえます。「この先、体が弱ったら自分はどうなるんだろう」と未来のことに對して不安はあるかと思えます。そしてそれを解決することは難しいですが、今の自分でできることを一生懸命に行い、ご家族や、すこやかで会う人と分かち合いましょ。昔の言葉でいうと「人事を尽くして天命を待つ」です。少しでも不安や心配事を軽くして、これからの未来を自分らしく、いいものにしていきましょ！

矢印の方向に  
注目して□に  
数字を埋めましょ



各問題の□に同じ文字を  
入れて言葉にしましょ

- 例 ナ □ マ タ □ マ □ ゴ
- ① マ □ キ □ コ
- ② □ ザ エ □ ン
- ③ □ イ ア □ リ



3月20日  
(木)の祝日は  
お休みましょ。

運動紹介  
ストレッチボード

斜めになつてゐる台に立つと、ふくらはぎの筋肉を中心に伸ばします。それにより、むくみや冷え性の改善、姿勢の改善、足の筋肉の柔軟性向上などが期待できます。台に乗る際は少し危険ですので、してみたい方はスタッフに声をかけてください。

