

元気で充実した夏休みのポイント！



ワーク (勉強・部活動)

ライフ (生活リズム)

バランス を大切に！

ぜひ、実践してみてください！

【勉強】

Check✓ 元気&充実ポイント!!

- ① 具体的な目標を持とう。
- ② 健康第一、無理のない範囲で。
- ③ 必ず休憩時間を取ろう。

アドバイス～目を休めよう～

近くを見続けると、
目の筋肉は疲労します。
1時間に1回は、
目を休ませましょう。



【部活動】

Check✓ 元気&充実ポイント!!

- ① 水分補給は十分に！
- ② 準備体操・整理運動は必ず行う。
- ③ しっかり休んで、疲労回復。

アドバイス～疲労回復にはお風呂が No. 1～

湯舟につかると
血行が良くなり、
筋肉疲労が和らぎます。



【生活リズム】

Check✓ 元気&充実ポイント!!

- ① 寝坊せずに、決まった時間に起きる。
- ② 1日3回、リズムよく食事をとろう。
- ③ 日付が変わる前に寝よう。

アドバイス～起きる時間が遅れると？～

3時間寝坊を2日連続ですると、
体内時計は45分も後ろにずれます。
いつもの生活を、
心がけましょう。



【気分転換】

Check✓ 元気&充実ポイント!!

- ① 毎日必ず、好きなことを楽しむ時間を。
- ② ぼんやり…“空白の時間”も必要。
- ③ くよくよしない！過ぎたことは忘れる。

アドバイス～体を動かして！～

散歩や軽いストレッチをして
体を動かすと
リフレッシュできます。



そ → そうですね。
う → うなずき、考え、解決へ。
だ → だれでも気軽に
ん → でんわ（電話）をどうぞ。

青少年指導センター相談室では、
「傾聴・受容・共感」を柱に
ご相談に応じています。
ひとりで悩まず、お電話ください。

