



健康は成功の基盤！

幸せ感を増やそう！



先日のボウリング大会は盛り上がりましたね！
卒業生が課題研究で作ってくれた種目別トロフィー（ボーリングバージョン）を早速活用し、みんなの心はひとつになりましたね。
ありがとう(^_^♪ 良かったね(^_^♪

新年度に備えて、バランスの良い食事や運動、十分な睡眠、歯磨きを心がけることで活動に必要なエネルギーと幸せ感を得ることができます。つまり、身体と心の両方を強くすることができます。また、ポジティブな思考は、困難な状況でも見方を変えて希望や可能性、解決策を見出せるようになるようです。
ポジティブな思考を心がけて生き抜きましょう。

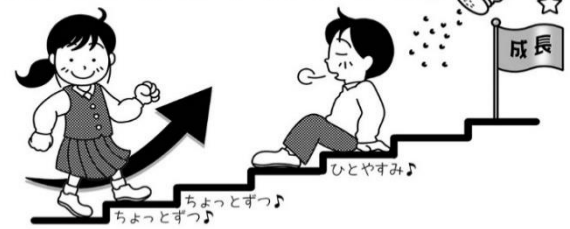
「幸せはいつも自分の心が決める！」 相田みつを

R5年度 保健室利用状況

2月14日現在



適度なストレスは、人生のスパイスになる。



ちよつとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

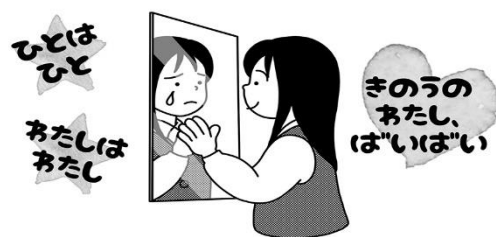


『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪