


5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。元気に過ごすコツは早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけて休みを謳歌してくださいね！

Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましょう。

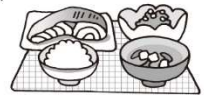
理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき



うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない



イライラ

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい


イライラする日は、早めに休んで心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



つめの切り方


形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な
言い方をするんだろう!

のはどうして?

あんな失敗を
するなんて恥ずかしい...



嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか?

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”
があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけど
したり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転
んだりすると、「次は失敗ないようにしよ
う」と脳は強く記憶します。同じように、嫌
な思いをしたときも、脳は自分の心を守るた
めに記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポー
ツや読書などに集中すると切り替えやすくな
ります。“過去のこと”と割り
切り、「次はがんばろう!」
と前向きに捉えられるよう
になるといいですね。



ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。
人をけなす言葉を

つかうより、ほめ
上手をめざそう。



コツは「さしすせそ」!

さ さすがだね!

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを
見つけて、お互いにほめ
あえば、きっと仲よく楽
しくすごせますよ。

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目 からの癒やし

「緑色」は目にいちばん
やさしい色。ストレスを和
らげる効果も。

耳 からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉
が風にそよぐ音。音の「ゆ
らぎ」にリラックス効果が。

鼻 からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」と
いう癒やし成分が。胸いっぱい吸い
込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

