

元気な心と体で新学期を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが、勉強・部活・趣味など、すべての基礎になります。

もうすぐ新年度！

ジブン分析。

心も体も準備OK？

01 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03 運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備体操を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

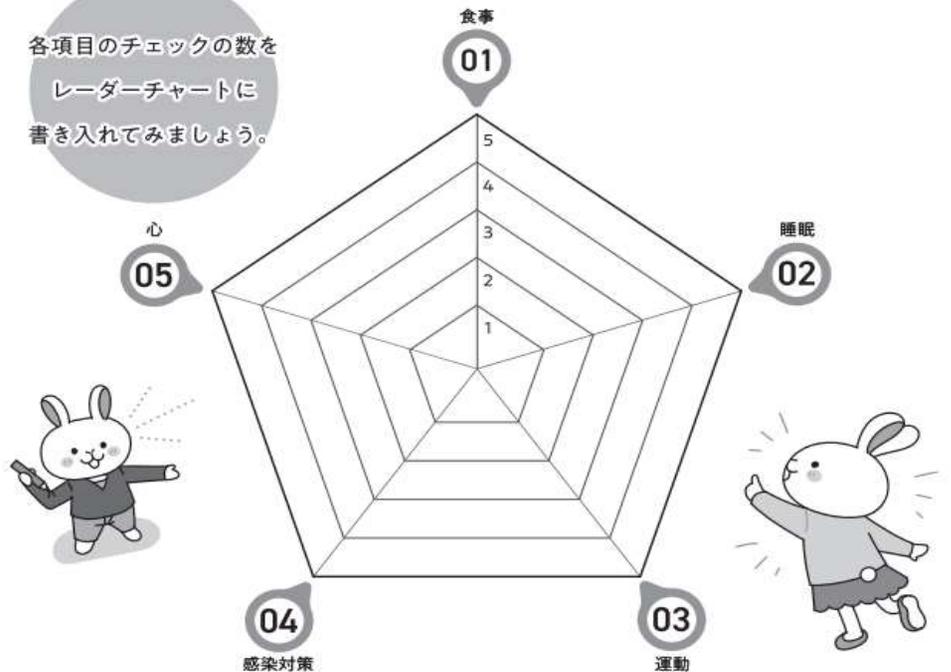
04 感染対策

- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いをしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に換気をしている
- 発熱があるときはきちんと休んでいる

05 心

- 自分なりのストレス発散の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意な方だ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



● ひと言アドバイス ●

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように、働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開けて、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもオススメです！



03 運動

運動量が足りなと思った人は、登校時に少し早歩きを試してみたり、家事を手伝ったりすることも運動になりますよ。逆に頑張り過ぎている人は、日々のケアを大切に



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないだけでなく、うつさない為の対策にも目を向けてみましょう



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理出来ない時は、誰かに相談するといいかも

