

## いい睡眠 3つの条件

学年末考査期間中、寝不足の人はいませんか？  
しっかりと眠ったつもりでも、**日中に眠気を感じる人は、ぐ～すり眠れていないの**  
**かもしれません。**

思い当たることはありませんか？



まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に身のまわりを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみましょう。

春休みの間に

# 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

### Step 4

#### リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



### Step 3

#### 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



### Step 2

#### 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



### Step 1

#### 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

