

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 4月号
令和5年4月10日発行



満開の美しかった桜も、もう葉桜となりました。
気持ちの良いポカポカ陽気の中、新年度が始まりました。
お子様達は、一つづつ進級され、また小学校、中、高に入学されるお子様もいらっしゃり、溢れるばかりの期待と、ちょっぴりの不安が入り交じっていることでしょう。
いろいろな緊張で、暫くは疲れる事が多いと思います。ご家庭では、どうか規則正しい生活を心がけて頂きたいと願っています。
夜は、**早くお休み**ください。朝は、**早起き**をし、しっかりと「**あさごはん**」を食べて幼稚園や学校にお出かけください。

コロナ感染症やインフルエンザなども、収まっていますので、発熱などの症状のあるときは、無理をせず、おうちでお休みください。

五月病

入学・新学期シーズンです。そしてゴールデンウィークがやってきます！
この時期、緊張や疲れがピークに達し、5月の連休を機に張りつめていた糸がきれ、何だか気分が優れない・・・
「**五月病**」といわれる症状がでることがあります。

五月病を予防するには？



- ・趣味に打ち込む
- ・運動をする
- ・身体のリズムを整える
- ・悩みを打ち明ける



など、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。

食事面のポイントとしては

セロトニンを生成する栄養素を含む食品を摂取しましょう。

大豆製品、さつまいも、いわし、乳製品、バナナなどです。

カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため控えましょう。

