

新学期の疲れを乗り切るヒント

皆さんの中にも埋もれている**動物の知恵**とは、



皆さんも普段からしている、**のび・あくび**。
これは、からだの中にたまってしまった
緊張や**疲れ**をゆるめようと**自然と出てく**
る動きです。



緊張がぬけない、疲れがたまってしまう
ているというときは、積極的に**のび・あくび**で
からだをゆるめましょう。**あくび**が出てきたら、
意識して**大あくび**~にしてみましょう。
のびも、**大のび**~にしてみましょう。

でも、授業中は控え目にね。

保健センター **相談室**



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)

月~金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます