

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。のびも、大のび～にしてみましょ。

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