

“五月病”ということばがあります。

GWの休み明けに、なんとなくやる気が出ない状態を指します。  
しかし、5月後半から6月には、学校行事や定期テスト等  
やるべきことが大量にあります。

早めに準備を整えて、この忙しい時期を乗り越えてほしいと  
思います。

同時に、この時期は体調管理も大切になります。

夏に向けてますます暑くなると同時に、  
梅雨に入ってにわか雨に見舞われる可能性も増えます。  
忙しいこの時期に、体調を崩すのはできるだけ避けたいところです。

- ・朝昼夕の3食をしっかり食べて、栄養をつける。
- ・寝る前にスマホを見すぎず、すぐに眠れるようにする。
- ・天気予報に注意して、服装・傘に気を配る。

天王山である夏休みまで、あと約2か月半しかありません。

健康管理には十分に気をつけて、  
やるべき課題を順にクリアしていきましょう。

