

家庭教育支援チーム

【いちい応援隊】

HOTホッとるーむ開所カレンダー



若葉が萌えさわやかな季節になりました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？5月の連休が過ぎたころから、気が抜けて学校に行きたくないなんてことも...

「うわの空で勉強に身が入らず、朝起きづらい。」もしかして、5月病かもしれません。

下記の症状をチェックして早めのケアをして下さいね。

□・・・開所日15:00~18:30

5

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ふわりちゃん



ストレスチェック

- ☐ 朝起きるのが遅い
- ☐ 何をするのもめんどくさい
- ☐ 学校や園に行きたがらない
- ☐ 頭痛や腹痛を訴える
- ☐ 食欲不振、過食
- ☐ 動悸やめまい

心や体に現れるストレス過多チェック。
これらは特別な症状ではないため、
見逃しやすく自分で気づかないことも
多いので、家族や周りの人が気づいて
あげることが大切です。

6

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

予防方法

ストレスを前向きにとらえよう

- 完璧主義は捨てよう
何もかも自分一人でやろうとしないで助けてもらおう
- 愚痴を聴いてもらおう
嫌なことをためこまないで、家族や仕事仲間以外にも、
悩みを話せる友人がいると心強いですね。

ストレス解消法 自分に合った解消法

音楽、旅行、森林浴や入浴など

5月病は一過性ですが、早めの対処が必要です。
体からのSOSに気づいたら、心と体を休めることが大切です。

様子が気になるときは、一人で悩まずいちい応援隊や信頼できる人、専門機関に相談してみてください。



家庭教育支援チーム 【いちい応援隊】

日南町教育委員会
家庭教育推進員
R 7.5月

お友だちと、お子さんと、
おひとりで
おしゃべりしに来ませんか？



開所日（水曜日）15:00～18:30
お気軽にお越しください

「ちょっと聞いてよ！」も
「最近子どもがいうことを聞いてくれず、先が心配」も
世間話や子育てのちょっと気になることから
大きな悩みまで

個人相談も受け付けています 秘密厳守・無料

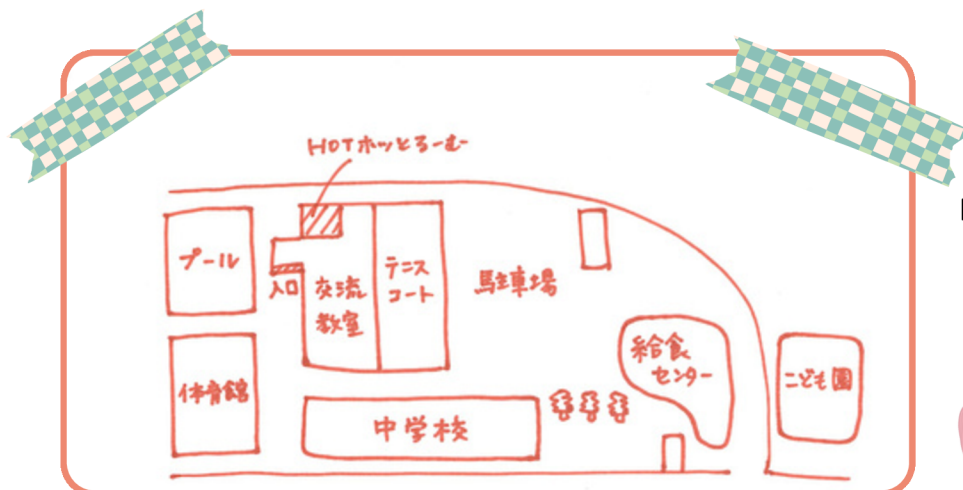
個人相談はご都合の良い時間に

HOT ホット るーむでお話します。

お申し込みはこちらから



<https://forms.gle/2VYUQC5PMapFtpCG6>



問い合わせ 教育委員会事務局
82-1118(山中・平井)
080-8989-2618(金森)
080-8989-2617(片岡)

