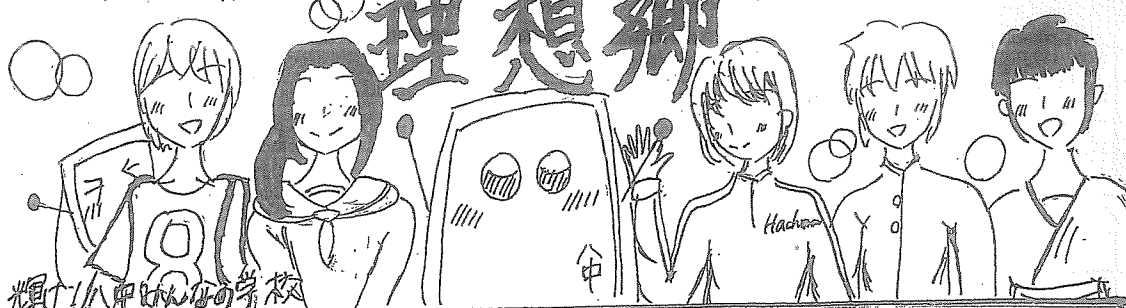


～個性を尊重し、^{フードビオア}^{高め合うことで充実した学校～}



生徒会新聞

2024年 10月4日(金) 857号 文責(西村樹花)

疲れたときの リフレッシュの方法3選

2学期が始まり文化祭、体育大会、テストなどなど、忙しい日が続いています。今回の輝けでは疲れたときに試したい、リフレッシュの方法を3つ紹介します！

1. 音楽を聞く

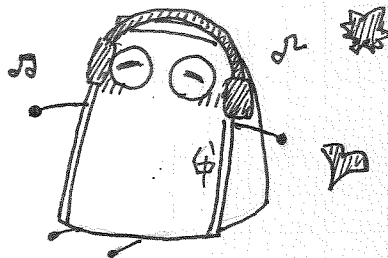
BGMのように聞くのではなく、できるだけ音楽に集めた方が気分転換の効果は高くなります。カラオケで歌ったりする方法も効果があります。

2. 温泉に入る

時間があればサウナや温泉に足を運んでゆくり時間を忘れて入浴するのもオススメです。気持ちをシャキッとさせたいときは少し熱めのお湯につかりましょう。

3. 適度な運動をする

リフレッシュをしたいときはじっとしているよりも体を動かした方が気持ちよくなります。運動があまり得意でない人もちょっとしたストレッチをするのも効果的です。



⚠️ 昼寝のしすぎには注意!!
15分ほどの昼寝は良いのですが、昼寝をしすぎると効果が薄れてしまいます。1時間以上の昼寝はできるだけ避けましょう。



今日の担当は...!

<文責>

テストおつかい様です！私は土日に温泉に行く予定です！みなさんも土日に疲れを癒して月曜日からまたがんばりましょう！