

「みんなの健康プロジェクト ～心も体もチャレンジアップNEXT～」

2組 新聞(まとめ)

すばらしい生活習慣を身につけよう!

〈調べたきっかけ〉

最近自分たちの生活習慣がみだれてきているので、生活習慣について調べました。



いよいよ生活習慣身につけようね!!



歯をみかかないと...
 歯をみかかないとどうなるか知っていますか?なんと!!
 虫歯になりやすくなり最終的に歯を失ってしまいます。

豆知識

サメの歯は構成している外側の部分がフッ素でほとんどできていて虫歯にならないそうなんです★うさぎもしていますね。

1日何回歯みがきをしているかきいてみたところ 2回かよてもうがたに
 1回-2人 2回-22人 3回-10人

1日3回食べたら3分以内1-3分以上歯をみがくというの常識でした。しかしこの常識は間違ったものでした!

現在はいかきおろし
 ・食べたら最低30分たつてからみがくというのが正しいそうです。

食べ物の口の中は菌だらけになっていることわりわりとその状態で歯をみがくと歯をこかしてしまったりみなさん歯を大切にしたい

運動習慣10の交力果

- ①骨が丈夫になる
- ②関節や筋肉が柔らかくなる
- ③筋力が強くなり、疲れにくくなる
- ④心肺系が強くなる
- ⑤血液がきれいになる
- ⑥痩せる、見た目も若返る
- ⑦脳を活性化させる
- ⑧抵抗力がつく
- ⑨痛みを緩和する
- ⑩気持ちも元気になる

ダイエット交力果

オススメのメニュー3は

- 3位 走り込み
- 2位 ふっきん
- 1位 うで立て

はみがきについて

皆さんは歯みがきをしていますか?
 日本の約95%の人が歯みがきをしています。その大半が2回歯をみがいているそうです。実は、歯みがきをするもダイエットにつながる。歯みがきをするも、脳にしほきや、おたえて、おたがい、はいにする。逆に、歯みがきをしていないと、かみずらくなり、ひいては歯ぐきになることがあります。

つまりは、はみがきはダイエットになる可能性があるのです。ぜひおたえにやってみてください。

簡単に運動習慣をつけて行こう!

毎日必要睡眠の質を高める食べ物!

みなさんこんにちは! 突然ですがみなさんは睡眠の質について意識したことはありますか? 質のいい睡眠をしないと、体内のホルモンバランスが保たれず、生活習慣病の予防につながりません。この不健康を予防する人は、睡眠の質を高めるいい食べ物に気がつく必要があります。今回は、そんな睡眠の質を高める食べ物を紹介していきます!

- 乳製品、青魚、大豆、バナナ、玄米、ひよこ豆、昆布、わかめ、豆腐、納豆などの大豆加工食品をあげられます。
- 肉類、魚介類、クワシといく栄養素が、質向上につながります。
- 発芽玄米、GABAといく栄養素が、質向上に役立ちます。



睡眠の質向上につながる食品を、みなさんを意識して食べてみてください!

気持ち良く寝る方法

寝る時は物の形がうっすらと分かる程度の明るさにする

心がきろくせつておやすめ!

こまめに掃除をしたり、空気清浄器を設置して空気を清潔に保つ

起きた時に自然に明るい空間になるようにする

寝る前にあせらない

これらをやすることで気持ち良く寝れるのイゼビザ。てみてください!

自然の音など、リズムが不規則になっている音を流す

寝る2時間前からテレビやスマホなどの画面を見ないようにする



私達がねるべき日垂目民日時間

実際際におると良い日時間

子供10歳は約8-9時間
取ます

大人二十歳は約5時間
取ます

日垂目質を向上させる
1. 日が暗くなる物で睡眠
質を保つ
2. ぬるぬる入浴でリラックス

ねることの良さは
日垂目の代表白くた
たカ果は心身とに
疲労を回復させる
ことです。

みなさん良い日垂眠
を目指しましょう。

<まとめ>

このチームでは生活習慣について調べて自分たちの生活を見直したところ、思ったよりみだれていたなので、あらためて生活習慣が大事だと感じました。生活習慣を直したい人は、もう一度自分の生活を見直してみてください。

健康な食事にしよう!!

まかけ
野菜はどれも栄養がいろいろなので知られたいから。お母さんが朝が忙しいので健康な食事を調べたから。

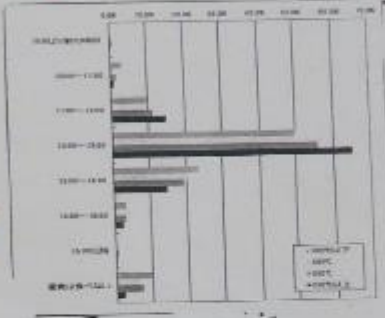
夜に何も食べればいいから。僕が食べてるものが健康な食べ物だから。

最近、父と母が夜までずっと起きていて、お酒を飲んで、健康にしたいから。(お母)
最近、ゴロがばやっていたので、健康な食事を食べてかかりにくくしたいから。

食事を取り組んだ方がいい習慣

- 1 昼食は、必ず食べる。
 - 2 決まった時間に食べる。
 - 3 毎日同じ物を食べない。
 - 4 主食、主菜、副菜をそろえる。
 - 5 3つをそろえると...
 - 1 病気にかかりにくくなる
 - 2 健康になる
 - 3 元気になる
- その中で一番多い時間は12:00~13:00が多いです。10:00前や15:00以降は少ないです。
高齢者の方は12:00~13:00が多いです。

豆知識
絶対、1日3食を、忘れずにね!
水分も忘れずに!!



食生活の改善

朝に食べたなら良いフルーツとは?

朝の食事は脳を覚めたり体内リズムを整えたりと重要な役割をもちます。そこで朝に食べたなら良いフルーツを紹介します!
なぜなら...? カイマンに栄養補給ができてストレス解消に役立つからです!
(朝にフルーツを取り入れるなら?)

- 旬のフルーツ... 旬のフルーツを意識することで栄養が多くあります
- かんきつ系... 皮をむいた時のフレッシュな香りが朝を覚めてくれます
- イチゴ... ビタミンCが豊富で疲労回復に期待できます
- バナナ... ブドウ糖だけではなくブドウ糖を含んでいるので疲れにくい

でもフルーツが苦手な人は?

できるだけ生の方が良いので「スムージー」が効果的です!
健康な生活は朝の食事からです!
よりよい生活するためにフルーツをいっぱい食べましょう!

フルーツ豆知識
バナナは、栄養補給率NO.1です!
疲れた時に食べましょう!

夜に食べたなら悪い物は?

理由
21時以降は消化に約3日時間がかかたり、すい臓の働きをさげるため。
肉、ゆでたまご、パイナップル、赤身魚、チョコレート、あげもの、コーヒー...などです。

逆に良い物は?

あたたかいのみもの、半じゅくたまご、りんご、ヨーグルト...などです。

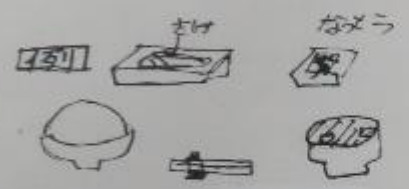
栄養の多い料理とは?



○ 栄養のある料理では、パン、ご飯がたくさん使われています。
 ↳ これは、炭水化物を多く含む、人の体のエネルギーとなります。
 そして、主菜には、タンパク質という筋肉やホルモンの調整機能をつくる大豆や卵などが使われます。

★ 注意!! アルコールは栄養が取れないので、主役たくさん食べましょう。
 また、野菜を食べると、ビタミンが取れます。

豆知識ポイント
 ○ 乳製品を食事に取り入れることによって、免疫力を高めたり、血圧が落ちます。



栄養の多い野菜ランキング!!

- 1位、モロヘイヤ... カロテンがゴボウの29倍!!
- 2位、しそ... カルシウム、カリウムなど
- 3位、パセリ... カリウム、金鉄分
- 4位、よもぎ... カロテンがビタミンの4倍
- 5位、大根の葉... ビタミンC、葉酸



栄養の働き
 ビタミンC → 皮膚や粘膜を維持する働き
 カリウム → 血圧を下げる働き
 葉酸 → 赤血球をつくる働き

大根を大根おろしとして食べるのより、直前にすりおろした方が栄養が壊れた状態で食べられます!!

ちなみに...
 モロヘイヤは、「おひたし」にするとおいしいそうです。
 ポイントは、ゆでたり蒸したり水気をしっかりとることで、作り方は、1位の野菜と同じやり方でできるので、ぜひ作ってみてください!!

栄養をとって健康に毎日過ごしましょう!!

健康にあまり良くない食事
 健康に良くない食事は、糖分や塩分が多すぎたり、カロリーが自分のカロリー摂取量を普通に超えたりすると、あまり良くないです。
 カフェインなどの摂りすぎはあまり良くなく、日約400gが目安なので摂りすぎに注意しましょう。

果物などは日200gぐらいいが目安です。(ジュースはくわ)

実際はカフェインの摂りすぎはよくないです。大人もいるのでカフェインの摂りすぎには注意。

朝は約750kcal、昼は約600kcal、夜は約500kcalが理想。
 カフェインを摂りすぎると不安定な心拍数や不眠などの可能性がある。

元気になれる食べ物

ランキング

1. ウナギ
2. 緑黄色野菜
3. 肉
4. キムチ
5. カツオ



この食べ物を食べると、つかれがとれます。元気になりますよ!

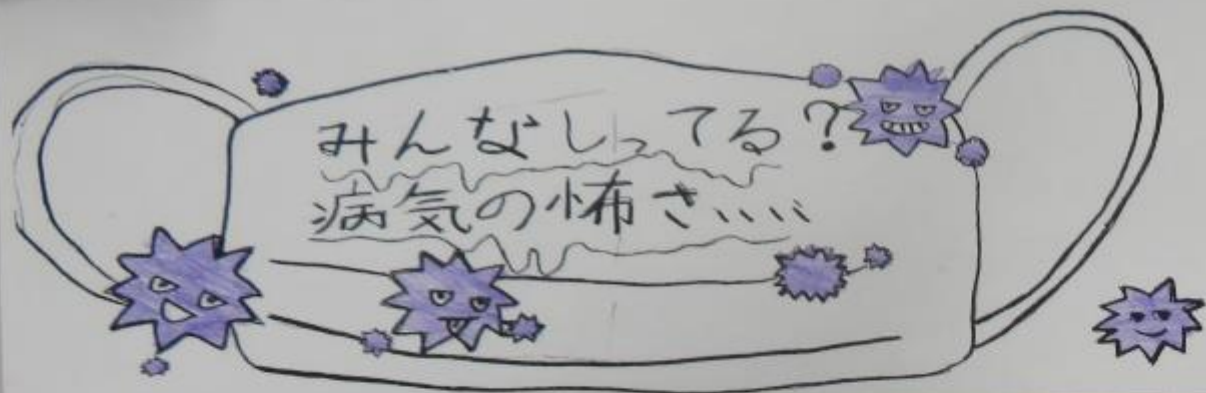
栄養の多い野菜が分かりました。また、相手を大切にしたいです。

よくはフルーツと朝が苦手なので、克服できるようにがんばりたいです。
 解酒には、健康に良いお酒が良かったので、ぜひ一緒に食べてもらいたいです。

最近カフェインを摂るようになり、体が食べるものが健康にいいかなにか、いろいろ試してみたいです。

おにぎりを食べるといいかなと、たまには食べてみたいと思います。

私は元気になれる食べ物を言いました。



<調べようと思ったき、かけ>

最近コロナが流行っていてみんなにも病気の怖さをしてもらいたいからです。あとは、よいマスクの選び方や、コロナの症状などを、してもらいたいです!!

マスクのよさとは??

1 不織布マスクのメリット

- ① ぶつで手に入れて、使い捨てできる。
- ② 花粉やウイルスをカットできる



2. 不織布マスクは、対果白だけねとみんなはどれくらの効果があるか。

<結果>

不織布マスク... 20人 布マスク... 5人 ウレタンマスク... 7人 スポンジマスク... 1人

全体の半分が「不織布マスクで、みんなはちゃんと感染対策している」と思いました。

不織布マスクは、洗うことができれば、機能性が果たさなくなることもある。

- インフルエンザにかか。てしま。たら
- ① おかしいと思。たとき、の対応(38.5℃以上)でないとき、下痢等の症状がない場合は風邪と同じ対応で良いと思います。
 - ② 十分な休養をとる。③ 高熱の対応。
 - ④ 水分・栄養分の補給。⑤ 室内の保温・保湿。
 - ⑥ 外出を控える。
- ピーク時には40前後にまで達することもあり、そのつらさは並大抵のものではありません。

だから、みなさんインフルエンザには、きをつけてください。

コロナに最もよくある症状	コロナで時折みられる症状
・発熱	・喉の痛み
・咳	・頭痛
・倦怠感	・下痢
・味覚または、嗅覚の消失	・手足の指の変色

コロナの症状と対策

<コロナが伝染しやすいのはいつ?>
 コロナがうつす力が強いのは、発症3日前の1日~2日です。



対策

- ・マスク着用
- ・こまめな換気(5~10分)
- ・消毒液をかける
- ・ソーシャルディスタンス(1~2m)

- コロナが売れたランニング?
- ① マスク
 - ② 消毒液
 - ③ エコバック(理由は書いていなかったけど、エコバックが売れたみたいです)

おなかがいなくなる原因とは、対処法も解説

おなかの病気とは

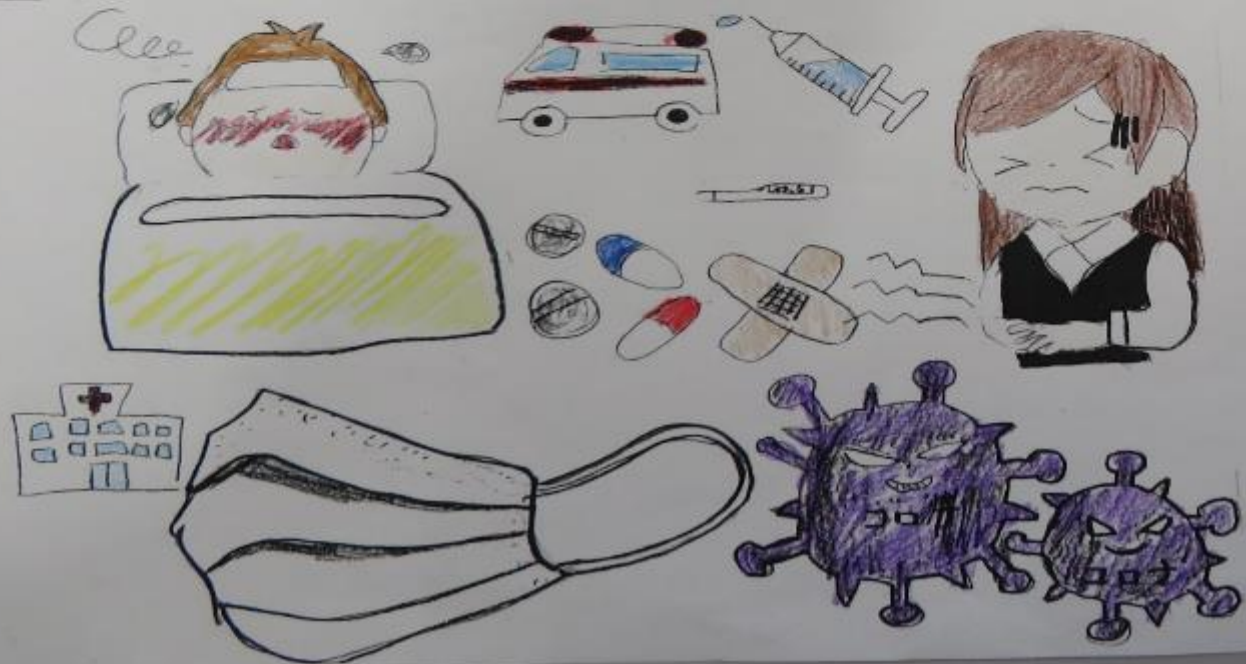
ヘリコバクター ^{プロ} の 感染症	大腸ポリープ	結核	排卵時出血
肝硬変	胆石症	便秘症	胃炎

このような病気があります。またほとんとは、冷えたり変な食物を食べたりしておなかが痛くなる事が多いですが、今までにない痛さを感じたりしたらぜひ病院に行きましょう!!

おなが冷えたときの対処法



- 冷えた時は、とにかくカイロやもうふなどでおなかをあたためるのをオススメします。またおなかが冷えて痛い時は、かんそくショウががオススメです!!
- ほかに、冷える以外にもおなかが痛くなることもあるのでその対処法も紹介!!
- 急におなかが痛くなったら、1.景色を見て気分を落ち着かせる、2.深呼吸をする、3.優しくマッサージするです!!ぜひやってみてください!!



マスク (まとめ)

- マスクのよさは、どこでも手に入れて花粉をカットできて、使いやすい。
- おなかは、どの種類をつけているかが調査した結果、一番多かったのが不織布マスクで2番目はウレタンマスクで3番目は布マスク、最後がスポンジマスクだった。
- 最も効果的なのは、不織布マスクだ!とわかった。

私は、おなかが痛くなる事が多いのでおなかが痛くならないような対策とおなかが痛くなるときの対処方を書きました。みなさんも対策と対処方をぜひやってみてください!!

私は、さいきんコロナがはやっていて、お家の人にもしてほしかったので「コロナになったらどうかわるのか」と「対策をかいたので、やってみてください!!」

- ・インフルエンザにガガってしまったりかならず水分・栄養分の補給と外出を控えると室内の保温・保湿と十分な休養をこねをインフルエンザにガガってしま、たらぜひやってみてください。

もやもやをうっとはげせ チーム SK

ストレス解消隊

きっかけ
世の中の人達がストレスを
かかえていることを知り解消
して楽になってほしいと思ったから。

なぜストレスがたまるとか?!!
特にストレスがたまるのは人間関係だと思います
ストレスの原因
そもそもストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる
緊張状態のことです。外部からの刺激は、天候や騒音
など環境的要因、病気や睡眠不足など身体的要因で起
るストレスを感じます。大まかに分けて2つのタイプがあります。
① せかち余裕がない他人をコントロールしようとする
② 自己主張が強い人で、他人の気配が過剰
ストレスのタイプ
ストレスには「側面」があります例えば、スポーツ大会への出場を
待たせて努力する場合は、緊張過度の体へのスト
レスは悪い面というよりも、弱さを抑えストレスの悪い面といえます。

ストレスには音楽!!

- ストレスがたまるときの音楽療法を紹介します!
- Step 1 同質の音楽を聴く 失恋した時には
失恋ソングなど
 - Step 2 心を落ち着かせる音楽を聴く モーツァルトがおすめ
 - Step 3 仕上げにアップテンポの曲で元気に 少しテンポが
速い曲など
- 他にも... 楽器を演奏する・カラオケで歌う
自分に合う解消法を探してみてくださいね!

ストレッチで ストレス解消

大きな弓
弓のイメージ
ひざを曲げて
せなかを丸める

せなかのストレッチ
こしをいためないようにひざを曲げ手は、むねの
前で軽く絡みつかせ、ゆるい息をすいながらうごかさ前
いのばします。いきさはきかかろうと元に戻して立ち
ストレッチポイント
・はきみをつけない。こきゅうはとめない。伸びている
・いたみをがんばらなくて上伸ばきない。音はき
ストレッチのよさ
今回しようがいたストレッチには、こきゅうが自然と
深くはたさるかに変化し不安やストレスをのぞける交カ
果がなります。じぞくすれば、じょんはこきゅうおじがや
わらなくりますが、やめてしまうと元のかたさにも
どるので毎日やることがおすすめで、他にもいろいろ
なストレッチがあるのでぜひ活用してみてください。

睡眠不足を続けることとストレスとの関係

睡眠不足を続けることとストレスとの関係
まず睡眠不足を続けること、集中力が判断力の
低下につながります
おと太りやすくなるのです。
なので「寝不足だ」といってもより、おなかかかすく...
と先ずひきかえせん
このようなことがおきるので睡眠不足を続ける
とよくないのです。

- 質の高い睡眠をとるポイント
- ① 規則正しい生活をする
 - ② 決まった時間に布団に入ることを心がければよいです
 - ③ 適度な運動をする
 - ④ 自分に合った運動をするを良いです

上のようまことしてもするとい
自分なりの方法がある人は、
その方法がいいです。



めいそうと相言さについて

みなさんはめい想をしたことありますか。めい想を実施することによって、集力が高まったリリックスが出来ました。1日2回20分というのが目安です。何分でも効果がわかるわけではありません。下の表を見てください。クラスの間ほとんどが両親に相談していることがわかります。その理由として言話しやすいや安心できる、といった理由がありました。みなさんも友人関係や

家でのごとでストレスをかかえただけかにそうた
んしたり、めいそうしてみたりしてくだ
さい。ストレスをためこんでほおぐ
自律神経系が古く木てしまい病気が
ちにな。てしまいます。みなさんもあ
げましょ。

- 1位 両親
- 2位 友達
- 3位 先生
- 4位 兄弟

「お風呂でストレス解消!!」

お風呂に入る時は、お湯の温度を38度〜40度のぬるめにする、とストレス解消にさいてきな副交感神経の働きが1番活発になります。また半身浴や足浴をすることでリラックスすることが出来ます。私はお風呂に入る時、お湯の温度を40度で入っています。40度のお風呂に入ると心はずきずきしてとても気持ち悪くなります。なのでみなさんも、お風呂に入ってストレスをなくして、心をすっきり気持ちよくさせてみてください!

〈一言ポイント〉
アロマオイルを5滴ほど入れるとよりリラックス効果を得られます。

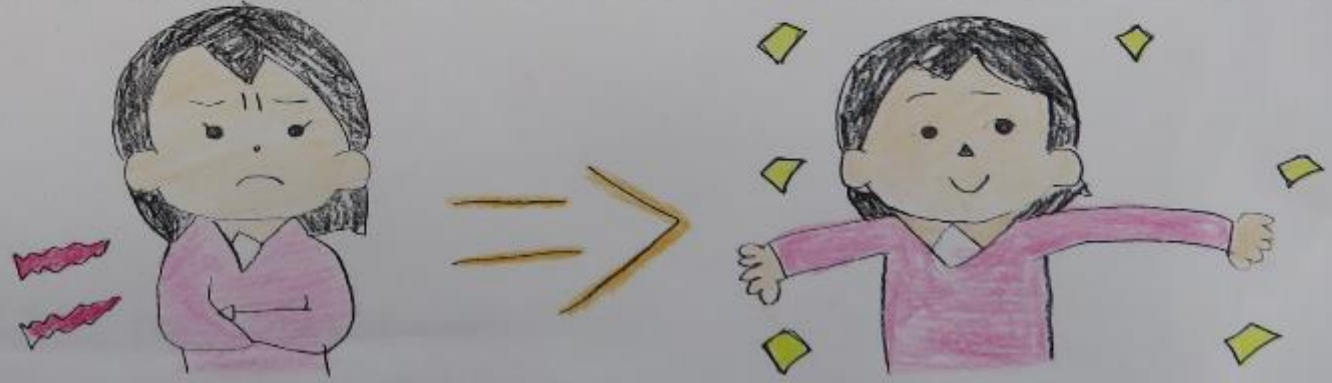


最後に...

良い解消法は見つかりましたか?
このように、ストレス解消法は色々あることが分かりました。これからは知らべたことを発信していきたいと思っています。

みんなからの一言

- ・みな時間があればぜひストレッチをやってみてください。
- ・時間があれば、ゆぶねにつかって、すっきりしてください!
- ・言話かに相談してストレスを解消してください。あとめいそうも。
- ・少しでも生活の中に音楽を取り入れて、明るく楽しく毎日を送って下さい!
- ・みなさんもたくさんねてストレスを解消してみてください。
- ・ストレスの原因を把握して、リラックスしてみてください。



心も体もハッピーに!

健康な運動



お父さんやお母さんに健康でいてほしいから!!

運動をしすぎると...

トレーニングをしすぎると、ひざやでんふ足首に力が入らなくなることがあります。すべての成人に1週間あたり150分以上の中等度の運動または75分以上の中等度の運動をすいしょうしてあります。右下のアンケートは31人にアンケート

アンケートの結果です。思った通りつかれるが一番多かったです。てきとな運動量は10回3セットのスクワットを週に3日毎日のストレッチが基本です。なので運動をたくさんする人は1週間(=150分以上)しましょう。外にいけない人はランニングやスクワットをすいしょうして休けいをとります。

つかれる(7人) だるい(13人)
あせさかく(2人) その他(10人)
息があがる(4人) きんぱく(4人)
ケガをする(2人)

かんどうする時の注意点

みなさん、運動してる時にただただ運動していませんか。ぼくも気にせずに運動してはいるけど、その日の体調に合わせて、行う運動量や強度は調節しよう。

屋外や気温の高い場所で運動するときは、脱水や熱中症に十分な注意を要する。

体調がすぐれない場合は運動を中止する。運動前や運動中には水分をとること。こまめに水を飲むこと。運動しよう。

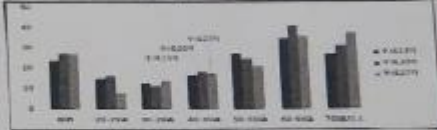
今日運動かしらねえ?

今日はエレワークの人がたくさん運動不足になりがちです。あのグラフをみてくたさい。20代から30代の方が運動量が少ないことが分かります。生活習慣病にならないように少しでも体を動かしましょう。

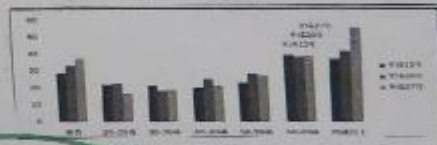
小学生へおすすめ運動

カーマングをしたりランニングや体操などの有酸素運動はエネルギーがたくさん消費されます。

運動している人の割合 (男性)



運動している人の割合 (女性)



① ひざを立てて、仰向になる。
② リウウでをかたから真横に広げ手の平を床につける。
③ 両脚のひざと力くがしをつけたまま、ゆくりと横に倒す。(胸がひらく感じがあえばOK)
④ 反対側も同様。5回ずつ。

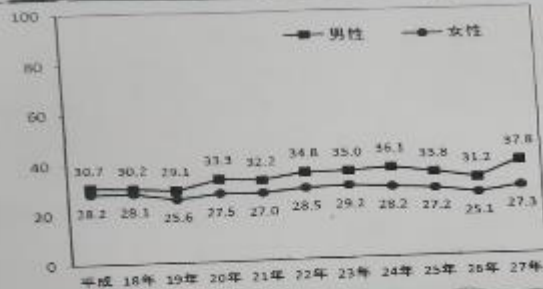
運動と健康のつながり

運動とはからだを動かすことで運動することによって、生活習慣病の予防や筋力やからだのきのうの維持ができます。

運動の交効果

〈からだ的交効果〉

- ・健康的な体形の維持
- ・体力筋力の維持および向上
- ・こしやひざの痛みの軽減
- ・抵抗力を高めるかせ予防



運動習慣のある人の割合です

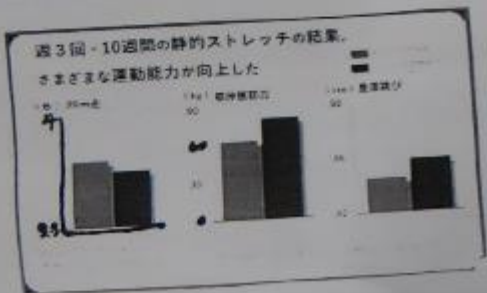
- ・つかれをとるスピードが速い
- ・まずストレッチもする6つのメリットがあります。
- ・不調が出にくい体になる。
- ・代謝がUP↑ある → がんや心臓病、体にも
- ・免疫力がUP↑
- ・良質な睡眠を得られる。
- ・けが予防になる
- ・可動域が広がり、スポーツパフォーマンス向上などのメリットがあります。

〈1ヶ月あたりの2個をご紹介します!〉

- ①月並みのストレッチ
 - 1.木椅子に少し浅めに月並かけます。
 - 2.月並背筋も伸ばしてゆくり体を後ろにのねります。
 - 3.つかれをとる人はそのまゝ膝も伸ばしてみます。

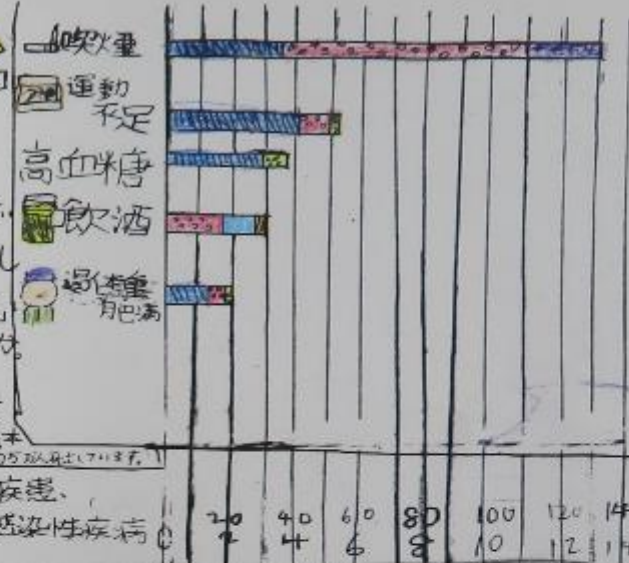
- ②超簡単! 足先のストレッチ
 - 1.足の指をしっかりと握る人とこれだけ
 - 2.指をはくとだけ!

知識が何回かくり返すとさらに効果的!



運動不足は悪の道!!

運動が苦手な人はだいたいこう思っている。『運動は面倒くさいやらなくてもよいのでは。』本当にそうなので、右のグラフを見て下さい。これは国内で死亡した方々の死亡原因とその病原因をまとめたグラフです。



運動不足で約5万人死す

まとめ

運動をすることでからだに交効果があり、病気などの予防ができます。ですが運動しすぎると手足に力が入らなくなってしまうのできをつけてください。もう一つ注意しなさい。けが、物が入りすぎ、それは熱中症です! ならないためにはしっかりと水分をとることです。よく水分をしっかりと注意して運動してください! 運動の中でもストレッチは簡単です! ぜひ試してみてください!

運動不足を感じる人は一週間に一回はジョギングしてみてください!

こわいストレスが
ぬけたそう!!

(きっかけ)ストレスはくを苦しませてイ
ララした。こまらたたりするのだから
ことにしました!!

ぐんば音楽でリラックスできる?
私はクラスの皆にアンケートを
とりました。
1位推しの曲と最近の曲 2位クラ
シックとジャズ 3位木のいい曲とアニメソング
とBGMです。(その他もあります)
結果から分かったことは推しの曲
が最近の曲が多りしということです
わかりました。

豆知識 3つのRが大切! 休息・気晴らし・いや
ストレスになるとうつ病や睡眠障害、不安障害などがあ
ります。ストレスになると一番こわいことは...
自分を思いつめすぎている3んな障害になること。
そうならぬいために3つのRが大切!
1日目 Rest のう。のN。のFFが大切。の林ませてストレスときりぬ
2日目 Rerection しごといかいになにかお中になるものさ
3日目 Relaxation 心と体をう。うする。
この3つのRが果ぬいたいし。しこ心を元気に保ちスト
スからとまはらしまし。う

皆さんもストレスがたま、こい
と感じたときには好きな音楽
をきいてみるというこを。
おすすめします

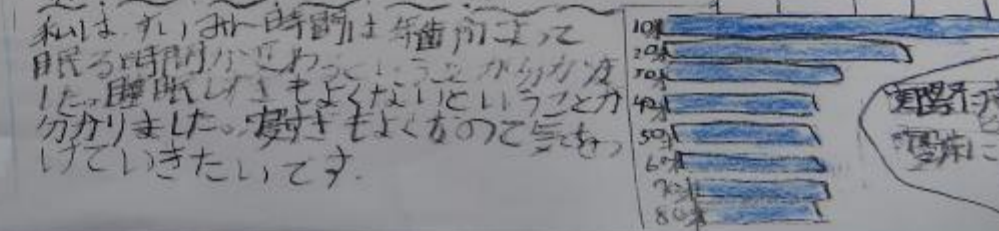
＜ストレス解消法＞(運動が中心)

1. 運動はストレスを解消することだけでなく、疲労解消にも
つなげます。運動すると疲労するが、その疲労が体の質
を高めることかてきます。
2. ストレス解消法はウォーキングが、
軽トラニングなどで身体に空気を取
りこむと良いです。
3. 気分転換のために外に出て散歩
をするこを、糸緑の多レ公園で
こすただけでもよいとされている。



睡眠時間について!!

睡眠時間は長ければ良いということでもない。
睡眠時間は長くても、短くても健康を損なうリスクを
高める年齢によって睡眠が変化する。夜間の睡眠時間は
10歳まで8~9時間 15歳で約7.8時間 25歳で約7時間
40歳で約6.5時間 65歳で約6時間と加齢とともに必要
な時間が少なくなるということが報告されている。高齢者
では若い頃と比べて早寝早起きになる。睡眠だけでは
なく血圧、体温、ホルモン分泌など睡眠を支える多くの
生体機能リズムが崩壊しになる。日中眠くなることか
多かたり仕事や学校のない休日朝遅くまで寝てしまっている
場合日中眠る日朝が足りない。



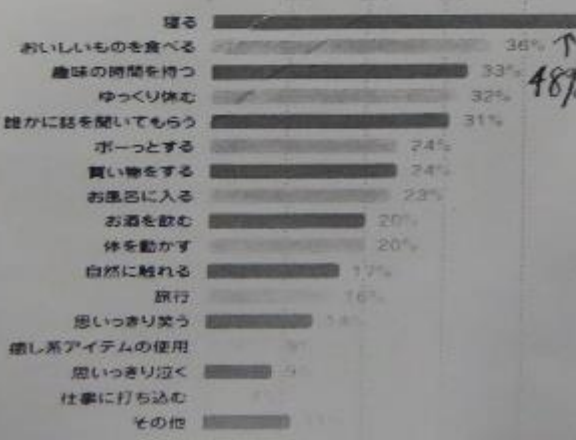
みんなのストレス解消法

アンケート結果

実際にクラスでアン

ケートをした結果が右の通りです。ねたりテレビを見たりする人が多いです。また、自分のしたいことや好きなことをしている人も多いことから人によって体はいいしかたがあるかもさうかも。カウーカカかりました。もう一つカウーカの下のカラフは大人もふくめた時のグラフです参考に見てみてください。VV₂₀

ストレス解消法アンケート結果



- カラオケをする人
- ねる時5人(ねる)
- リラックスすること2人
- ニキウとよとのえる人
- 100円ショップに行く人
- 心を落ち着かせる人
- プラモデルを集める人
- テレビを見る5人
- サッカー人
- 自分のしたいことをする人
- おしをおかむ人
- プロシカからている時人
- 運動人
- 空を見る人
- 歌を聞く人

ゲーム2
好きなことをする4人
ため息1人

まとめ

ストレス解消法では好きなことをしたりねることも必要なものでぜひやってみてください

主なストレス解消法はウォーキングが車聖レランニングだけなど糸糸のクレ公園で時間をすごすだけでもストレス解消法とされています

音楽をきくことでストレスが解消される人はぜひお気に入りの音楽を聴くことをおすすめします。あついでストレスが解消される人じつは音楽をきいてみてください

ストレス解消法は睡眠(ねむり)することでも大事なので自分も実際にやってみてください

ストレスはかれでも起こることです。好きなことをするとストレスが解消されるかもしれないのでストレスがたまったら見たりしてください