

からだど心のケア、できてる？

からだのこと
生理や成長痛など

誰にも言えない気持ち
SNSでの悩み
将来の不安など

人との関係
友達・家族・恋人

奈良市 こころとからだの相談



こんなこと、相談してもいいのかな？と思ったら…

先生に相談できないこと、どんな小さいことでも大丈夫です。**秘密は守ります。**

●●● プレコンセプションケアって何？ ●●●

プレコンセプションケアとは、今の自分の、体と心を大切にすることです。
生活習慣や悩みを整えることで、未来の自分を守ることに繋がります。

☑ バランスの良い食事
できる範囲で3回を意識

☑ 適度な運動
部活動も立派な運動

☑ 十分な睡眠
1日7~8時間を目標

☑ ストレスを溜めない
もやもや気分を一人で抱え込まない

☑ 有害物質を避ける
たばこ・お酒・薬の乱用は危険!