



季節の変わり目は体調の変化に注意しましょう

春先は、昼間はポカポカ陽気でも朝晩は冷え込み、一年の中で一日の寒暖差が最も大きい季節です。また、身の周りの環境の変化も大きい時期でもあるため、心身の不調が出やすい状態になります。このような状態を、「春バテ」といいます。

こんな症状はありませんか？

「春バテ」チェックリスト



- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | なんだか体がだるい | <input type="checkbox"/> | なかなか眠れない |
| <input type="checkbox"/> | 肩こりがひどくなった | <input type="checkbox"/> | 頭痛やめまいがある |
| <input type="checkbox"/> | 食欲が出ない | <input type="checkbox"/> | イライラする |

チェックリストで
1つでも当てはまった方へ

今日からできる春バテ対策

○朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、ゆっくり体を動かしてみる。



【効果】

- ・ 体内時計リセット
- ・ 睡眠の質を高める
- ・ 幸せホルモン(セロトニン)が増え、気分安定・ストレス軽減

★ポイント
起床後1時間以内に行う

○1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をする。

【効果】

- ・ 疲労回復
- ・ 胃腸の調子を整える



★ポイント
夕食は、寝る3時間前までに取る

○38～40度のお湯に10～15分程度入浴する。



【効果】

- ・ 心身のリラックス
- ・ 睡眠の質を高める
- ・ 全身の血流が良くなり、代謝アップ

★ポイント
寝る1～2時間前までに入浴

保健師から一言

春は疲れがたまりやすい時期です。時には立ち止まって、自分のからだところの声に耳を傾けることが大切です。自分の疲れに早めに気づき、無理せず過ごしましょう。

