

「生活習慣を見直して『梅雨だる』を改善しよう！」

梅雨に入ると気圧の変化、寒暖差などの影響で、自律神経が乱れ、体調不良を感じやすくなります。肩がこる、頭が重たい、やる気がでない等の「梅雨だる」と呼ばれる体調不良を感じる方も多いと思います。

学生自治会が行ったアンケート結果からも、多くの方がコロナ禍特有の不安やストレスも抱えていることがわかりました。

「梅雨だる」や不安やストレスの改善の方法は、生活習慣を見直し生活リズムを整えることです。起きているときに交感神経が働き、休んでいるときに副交感神経が働く生活習慣を心がけましょう。

「生活のリズムを整えよう！」

起床

交感神経のスイッチが入るように雨や曇りでもカーテンを明け部屋を明るくし、しっかり朝食を摂りましょう。



日中

意識的に階段を利用する、すこし多めに歩く等、活動的に生活しましょう。

クラス「保健センター」のメンバーになろう👤 *週2回(火曜と木曜の昼)短時間でできる簡単なストレッチや健康情報を配信中。



※運動は水分をしっかり摂りながら筋トレとストレッチで軽く汗をかくことも大切です。

食事

疲労回復効果のあるビタミンB群(豚肉、レバー、納豆、

これからの季節はうなぎ、枝豆など)の多い食材と免疫力を高めるタンパク質もしっかり摂りましょう。

※食中毒にも気をつけましょう。



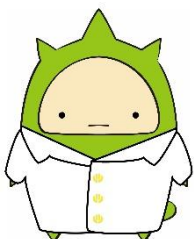
夜



ぬるめのお湯にゆっくりつかり心身をリラックスし、

しっかりと睡眠をとりましょう。

快眠に適した温度は26度以下、湿度は50~60%と言われています。



食事、睡眠、運動と規則正しい生活習慣を見直して、

梅雨時の体調を管理していきましょう！

梅雨もコロナもはやく明けるといいなあ～