

みなさん、こんにちは。6月は梅雨の時期となり気候が不安定な日が多くなります。湿度が高く、いつもより身体が重いと感じたり、溜まった疲れが心の健康に影響するかもしれません。季節の変わり目は、自律神経のバランスが崩れやすいので生活リズムを意識的に整えるよう気を付けてください。

## 梅雨を乗り切ろう

梅雨になると、雨の日は肌寒く、晴れ間は暑かったりと気温の差が大きくなります。人間は気温の変化に合わせて体温を調整する機能をもっています。しかし、梅雨の時期はこの調整機能がうまく働かなくなり、“体のだるさや疲れ、頭痛や食欲不振”といった体調の変化があらわれます。さらに、雨が長く続くことによって気分が晴れず、気持ちが憂うつになりがちです。

そこで今回は、梅雨を無理なく過ごすポイントをいくつか紹介するので参考にしてみてください。

### 1. 朝起きたらカーテンを開ける

雨や曇りの日でもカーテンを開け、できるだけ部屋を明るくしましょう。

晴れた日に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。

### 2. 朝食をしっかりとって活動モードに

きちんとした食事と規則正しい生活習慣は、心の安定に不可欠です。

### 3. 日中は意識的に活動する

ウォーキングやジョギングなど適度な運動で身体を動かしましょう。

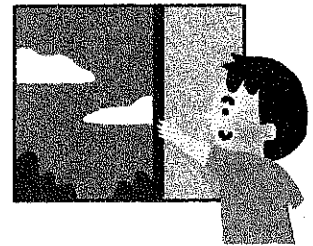
雨ならば、室内でストレッチをするなど軽めの運動を心掛けてみて。

### 4. 夜はお湯につかり心身をリラックス

暑いからといってシャワーだけにせず、38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかって身体を温めましょう。入浴することで血流が良くなり、リラックス効果が高まります。

### 5. 睡眠は十分に

暑過ぎたり寒過ぎたりしない適切な温度・湿度、照明や音など寝室環境を工夫してみよう。



「梅雨ダル」から「夏バテ」に繋がらないよう、心身のバランスを整える準備をしていきましょう。

### 6月・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

6

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※8月は完全予約制です。相談希望の人は事前に予約を入れてください。