



最近気温の上下が激しく、体調を崩しやすい人もいます。

## 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかる



汗をかいたらこまめに水分補給

## 気象病について

### 気象病とは?



天気や気圧の変化によって起こる体調不良のこと。雨の日や台風の前に調子が悪くなる人も多いよ。

### 主な症状

頭痛、めまい、だるさ、関節痛、気分の落ち込みなど。人によって症状は様々だよ。



### なぜ起こるの?



気圧の変化で自律神経が乱れたり、耳の奥にある気圧センサーが反応するから。

### 予防方法①

規則正しい生活リズム、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけよう!



### 予防方法②



耳のマッサージをする、天気予報をチェックして心の準備、ストレスをためないことも大切!

体調が悪いときは無理しないように!!