



スイッチ! 冬休みモード

学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ① 早起き



決まった時間に起き

て朝日を浴びましょう。

早起きすると夜も眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ② 朝ごはん



食べると体と脳が目覚め、

1日のエネルギー源になります。

菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ③ 運動



寒い時こそ運動で体の

中からポカポカに。体がほどよく疲れば、

夜もぐっすり眠れます。

3つのR
ストレス
解消の

☆Rest・・・

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす等体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。



☆Relax・・・

読書、音楽を聴く、ストレッチ等がんばりすぎて緊張している心

をゆっくりほく

してあげて。



☆Recreation・・・

スポーツ、旅行等

何もかも忘れて、好きなことに

夢中になれる

時間を持とう。



あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

寒くても「換気」しよう！

換気をしないと...



体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることもあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

ここがポイント
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう