



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
をゆっくりほぐ
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