

身体からのサイン、見逃していませんか？

こころの支援室です。

梅雨入りして湿度の高い日が続いていますね。

自分が気付かないうちに身体からサインが出ているかもしれません。

右の図の症状で、当てはまるものを確認してみましょう。

つらい症状、予防のためにできること

① 睡眠時間を確保する

6～8時間ほど睡眠時間が取れるようにしましょう。

② こまめに水分補給をする

湿度が高いと熱中症にもなりやすいです。



③ 湯船に浸かる

ぬるめのお湯に浸かり、血流を良くしましょう。



④ 適度な運動をする

ストレッチやウォーキングなど、軽い運動から始めましょう。

⑤ ストレスを溜め込まない

外出したり、自宅でゆっくり過ごす時間は大切です。

身体のこと以外でも、対人関係や性格など、
考えたいことがあればお気軽にご相談くださいね。



ご予約については、[こちら](#)からどうぞ。

参考資料：NsPace「やる気が出ない6月病とは？5月病との違いや早くから始めたい予防法」
<https://www.ns-pace.com/article/category/feature/june-blues/>

2024年7月 保健センターこころの支援室