

げんきな免疫だより

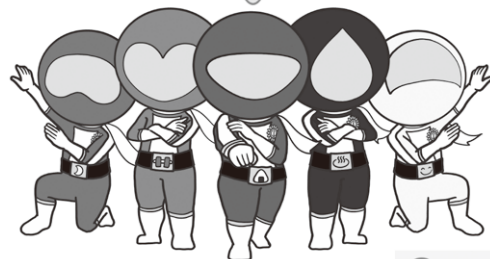
新生活を元気に過ごそう

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

過ごしやすい季節になりましたね。

過ごしやすい一方、5月は新生活のストレスや長期休暇があり、生活リズムが乱れやすく、疲労が蓄積しやすい時期です。

ストレスや疲労は、自律神経の乱れや免疫力低下を引き起こす要因となるため、注意が必要です。



免疫カUPポイント /

1 朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。



2 朝食を食べ、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。

3 「笑う」と、幸せホルモン(セロトニン)が
分泌され、ストレスの軽減につながります。

これらを意識し
生活リズムを整え、
心も身体も元気に
過ごしましょう。

