



心理的なストレスが高まりやすい時期 あなたは大丈夫！？

編集委員
作成

新年度に向けて、環境の変化などで心理的なストレスが高まりやすい時期です。

こころの健康には、運動や休息だけでなく、食事也很重要です。

朝食を食べて こころも健康に！

朝食を毎日食べることは、こころの健康と関係しています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べてストレスを感じていない人が多いことが報告されています。

※参考：農林水産省ホームページ



不規則な生活をしていると起床時間も遅くなり、朝食欠食につながります。

朝食欠食で、イライラする、集中できないといった、こころを良好な状態に保つことができなくなることもあります。

しっかり朝食を食べましょう！

詳細はホームページへ

朝食の魅力について→



まえばし食育の森→

花粉症は早めに対策を！

花粉症は、花粉によって様々なアレルギー症状を起こす病気。花粉という異物から身体を守ろうと免疫が強く反応して症状がでます。

花粉症の予防方法

マスクの着用

花粉が入らないように、顔にフィットするもので不織布マスクがおすすめ。

ツルツル素材の服を選ぶ

綿や化学繊維の服は花粉が付きにくいので、付着した花粉を吸いこむ量を減らせる。

家に帰ったらうがい・洗顔

喉や顔に付いた花粉を除去する効果あり。

部屋をこまめに掃除

花粉は衣類・髪に付着していたり窓から入ってくるため、こまめに掃除を。

正常な免疫機能を保つために、日頃から規則正しい生活や適度な運動、睡眠をよくとることも重要です。

早めの受診で症状の悪化を予防

鼻の症状→耳鼻咽喉科へ 目の症状→眼科へ
内科、アレルギー科などでも診療を受けられます。



こころのサイン 見逃さないで！

イライラ
ネガティブ思考

食欲がない
集中力の低下

感情の変化
が激しい

眠れない

遅刻・欠席
が増える

こころのセルフケア

体を動かす

ネガティブな気分を発散させる効果も。スッキリしたと感じるくらいを目安に。

失敗したら笑ってみる

笑いには自律神経を整える効果あり。シリアスに見える出来事も笑える側面があるかも。

「できていること」に目を向ける

実行しやすく、無理なくできそうな目標を立て、クリアできたら自分をほめよう。

ひとりで悩まず **こころのSOS** 知らせてください

誰かに話すことで、こころが軽くなったり、問題の解決の糸口が見つかるかもしれません。

電話・SNSの相談窓口はこちら→



2月は環境の変化が多いため心身の不調も起こりやすい時期です。規則正しく生活しストレスをためないように生活していきましょう。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

東日本栄養医療専門学校 保坂 泰司