

# ぐるみん中央東便り

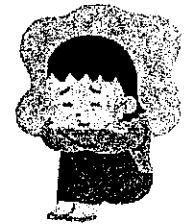


春先は、  
夏バテならぬ

## 「春バテ」に要注意です！

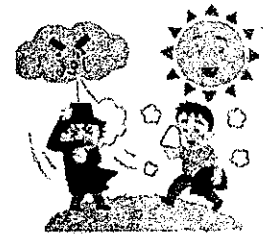
### 「春バテ」とは？

春先の季節の変わり目に感じる体調の変化のことです。春になると体のだるさや頭痛、気分の落ち込みなどを感じたことはありませんか。多くの人が、春先になんとなく体の不調を感じているようです。



### 「春バテ」の大きな原因は？

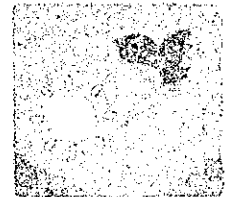
朝晩の冷え込みと昼間の温かい陽気の気温差や気圧変動の大きさによるものです。寒暖差に対応するため、体力を消耗し体に無理をさせているため、疲れやだるさを感じやすくなります。



### 「春バテ」の予防と対策！

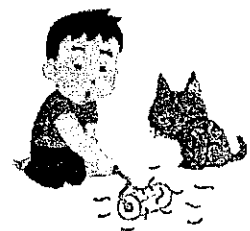
#### ①規則正しい食事としっかりとした睡眠をとりましょう

- ・ 1日3食、バランス良くとりましょう。主食（ごはん・パン・麺類）だけの食事にひと工夫！  
※みそ汁を具たくさんに、野菜や納豆をつける、卵や果物をつけるなど
- ・ 朝日を浴びると体内時計がリセットされ、すっきりとした目覚めと質の良い睡眠に効果があると言われています。  
朝起きたらすぐにカーテンを開けて朝日を浴びてみませんか。



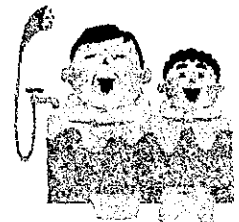
#### ②適度な運動を行いましょう

- ・ ウォーキングやストレッチなど軽い運動は自律神経のバランスを整える効果があります。
- ・ 家の中でも洗濯や掃除でこまめに動いたり、座っている時間を減らしてみましょう。



#### ③体を温めましょう（体を冷やさない）


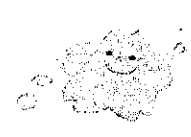

- ・ シャワーだけでなく、湯船につかってゆっくりと体を温めましょう。
- ・ 外出時は上着で体温の調節をしたりカイロを持ち歩いたりなど体を冷やさないようにしましょう。



日頃から生活習慣を整えて自律神経の乱れを予防し、健やかに過ごしましょう

# 脳トシ 穴埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字をいれてみてくださいね♪

<p>①</p> <p>食 ↓</p> <p>前 → □ → 半</p> <p>□ ↓</p> <p>日</p> 	<p>②</p> <p>不 ↓</p> <p>綿 → □ → 皮</p> <p>□ ↓</p> <p>糸</p>
<p>③</p> <p>乘 ↓</p> <p>竹 → □ → 肉</p> <p>□ ↓</p> <p>車</p>	<p>④</p> <p>先 ↓</p> <p>路 → □ → 上</p> <p>□ ↓</p> <p>取</p> 
<p>⑤</p> <p>日 ↓</p> <p>正 → □ → 線</p> <p>□ ↓</p> <p>行</p> 	<p>⑥</p> <p>境 ↓</p> <p>室 → □ → 定</p> <p>□ ↓</p> <p>野</p>

