



横浜国大生協学生委員会
LuckyDip

厳しい寒さ、緊急事態宣言の延長、サークル活動の制限など、ストレスの溜まる日々が続いていると思いますが、こちらも豆を投げられて大変です。お互い乗り切っていきましょう！



●冬バテ対策

冬バテになると…？

- ・睡眠をとっても疲れが残る
- ・体が重くてだるく感じる etc.

○対策するにあたり大切なこと

- ➡ ①規則正しい生活リズム
- ②体の冷えの防止

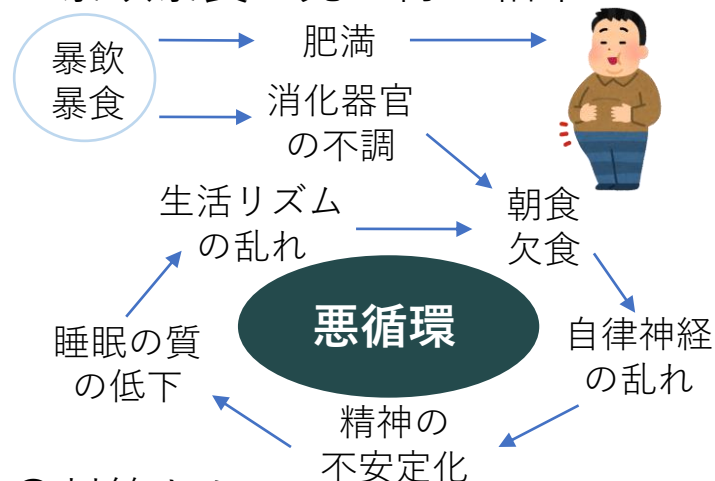
身近でかつできることから始めるのが大事！！例えば…

- ★早く寝て朝にしっかり起きる
- ★血管が集中する首等を温める
- ★10分間入浴して体を温める



●暴飲暴食の抑制

暴飲暴食の先に待つ結果とは..



○対策として、

- ★本当におなかはずいているか
 - ★温かい飲み物や汁物を飲む
 - ★いったん別のことをする
- を意識してみましょう！！

●運動不足の解消

運動不足から及ばされる影響

- ・身体的疾患
⇒免疫機能の低下 etc.
- ・精神的疾患
⇒ホルモンバランスの乱れによる気持ちの不安定化 etc.

○日々の生活の中に運動を！！

- ★プラス1,000歩多く歩いてみる
- ★30分の運動に週2~3回取組む
- ★ストレス解消が目的なら、1日15分のエクササイズを毎日継続