



Smart News

スマニュース

体調不良は春バテかも？

春バテとは3月～5月に環境の変化やストレスなどが原因となり、心身に不調がでることを言います。

春バテチェック

- やる気が出ない
- 肩こりがひどい
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 目が疲れやすい
- 体がだるい
- 昼間眠くなる

一つでも当てはまると
春バテになっている可能性があります。

春バテ予防と対策

- ① 起床後、朝日を浴び、朝食を必ず食べる
- ② 日中適度な運動をする
- ③ バランスの良い食事をする
- ④ 体温調節しやすい服装にする
- ⑤ 湯船につかってリラックスする
- ⑥ 夜更かしせずに、睡眠をしっかりとする
- ⑦ 食物繊維や乳製品の多い食品をとり、腸内環境を整える

春
クイズ

お花見で団子といえば三色団子ですが、ピンク(赤)・白・緑の三色団子の色は何を表しているのでしょうか？

- ① 森 ② 季節 ③ 心



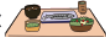
答えは
次ページの
右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!