

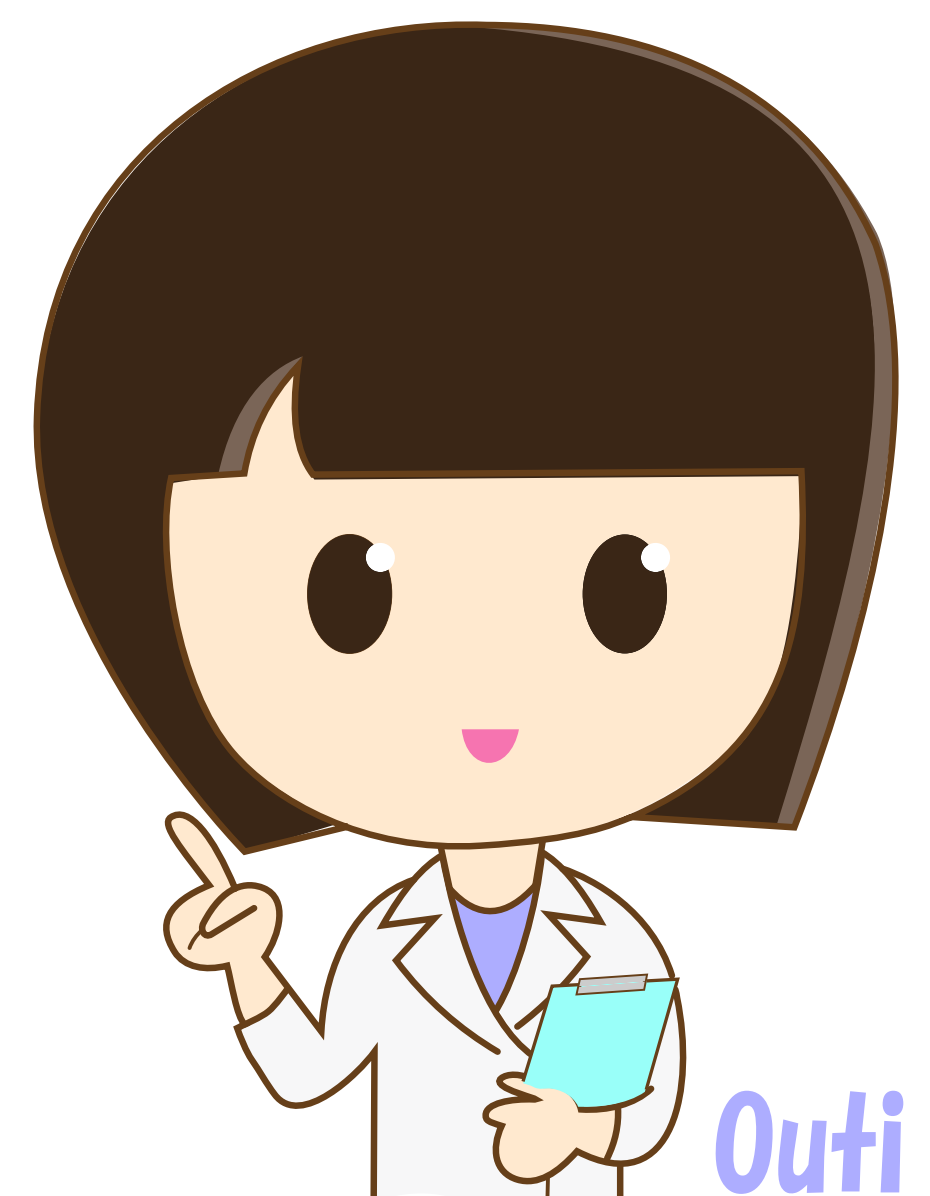
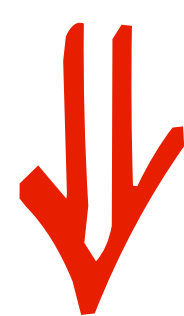
自律神経、乱れてませんか……？

- ・ だるさが続いている。
- ・ 朝起きれない or 夜 眠れない。
- ・ 集中力が続かない。
- ・

夏休みの不規則な生活や

季節の変わり目で自律神経がみだれているかも！！

乱れたら整えればいいんです！



体調不良の原因

自律神経が「関係しているかも!!」

原因



そもそも自律神経が乱れる原因は？

(例)

ひとつでも当てはまったら注意しよう

- ☑睡眠不足の日が続いている。
- ☑昼間まで寝てしまう。
- ☑食事を抜いたり、逆にダラダラ食べ続ける。
- ☑食生活が偏っており腸内環境が悪い状態にある。
- ☑ SNSに時間を費やしてしまっている。
- ☑ ストレスによる負荷が大きい状態にある。



SNS命



気付けばずっと
スマホ見てるわ…

自律神経は変化に弱いため、季節の変わり目に乱れることも…
「どうやって整えればいいか」を知っておくことが大切です！

↓原因が当てはまる人はみてみてね！

対策



自律神経を整えるにはどうすればいいの？

そんなこと知ってるけどできないのよ😓
思うと思いますが…やはり基本が大切！

- ①睡眠リズムを整えましょう。朝日を浴びて！
- ②食生活を見直しましょう。1日3食！
- ③ほど良い運動をしましょう。

基本を押さえつつ効果的な習慣😊

- ・呼吸法を意識する。深呼吸！
- ・テンポ、ビートが一定の音楽で整える
- ・自分なりのストレス解消法でデトックス！
- ・日記をつけて心を落ち着かせる

具体的にどうすればいいの？
分かってるけど実践できない！
という方は気軽に保健師に声をかけてね。
一緒に考えてみましょう～

