



春の息吹を感じて、心も体も元気に！

3月に入り、日ごとに暖かさを感じる季節になります。しかし、寒暖差や環境の変化など、体調を崩しやすい時期でもあります。心身ともに健やかに過ごせるよう、3月の健康管理のポイントを確認しましょう。

寒暖差対策

- ❁ 日中は暖かくても、朝晩は冷え込みます。脱ぎきしやすい服装で体温調節をしましょう。
- ❁ 外出時はマフラーや薄手の羽織るものを持って出かけましょう。

生活のリズムを維持

- ❁ 春は生活環境が変化しやすい時期です。新しい環境でも、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。
- ❁ 十分な睡眠とバランスのとれた食事は、健康管理の基本です。

適度な運動

- ❁ 暖かい日は積極的に外に出て体を動かしましょう。
- ❁ ウォーキングや軽い体操など、無理のない範囲で続けることが大切です。

水分補給

- ❁ 気温の上昇と共に、発汗量も増えます。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ❁ 起床後や入浴前後、就寝前は忘れずに補給しましょう。

花粉症対策

- ❁ 花粉症の方は早めの対策が大切です。
外出時は眼鏡やマスクをし、帰宅後は手洗いうがいを徹底しましょう。
- ❁ 症状が気になる場合は、主治医へ相談しましょう。

心の健康

- ❁ 環境の変化は心に負担をかけます。不安や悩みは一人で抱え込まず、家族や親しい人に相談しましょう。
- ❁ 趣味や好きなことに時間を使うなど、リラックスできる時間を作りましょう。

日照時間も徐々に長くなり、体内時計が乱れやすくなります。体内時計の乱れは、睡眠不足や自律神経の乱れにもつながり体調不良を起しやすくなります。規則正しく生活して、健康的に過ごしましょう。