

その不調

# ウィンター・ブルー

最近、なんとなく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それはもしかしたら「ウィンター・ブルー（冬季うつ）」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるものです。

● 気になることがないかチェックしてみてください。

- 気分が落ち込む
- ものごとをたのしめない
- イライラする
- やる気がでない
- 食欲が止まらない  
(特に甘いものが食べられるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて（日照時間が長くなるにつれて）、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時刻・起床時刻を決めて生活リズムの整った生活を心がけることも大切です。



## 温かい飲み物で

# ホッとタイム



寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、しょうが湯、ホットココア…あなたは何が好きですか？

体の内側から温まると、内蔵の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少し解けて、ホッと一息つけるはずですよ。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

