

## まだ5月ですが、突然 梅雨入りしちゃいました！

5月病との戦いが鎮まりきらないところに、うっとうしい梅雨が追い打ちをかけてくる…しんどい時季がやってきました。身体もこころも整えて、梅雨を乗り切りましょう。止まない雨はないし、明けない梅雨ありません！（が、明けたら期末試験…）

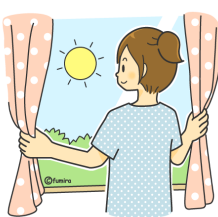
### 不調の予防に、自律神経を整えよう

梅雨の“頭痛”“だるさ”“憂鬱”<sup>ゆううつ</sup>は、自律神経の乱れから

梅雨シーズンは、低気圧によって副交感神経が優位になる＝日中もお休みモードのため、だるいと感じやすくなります。また、湿度や寒暖差のストレスによっても自律神経が乱れやすくなります。さらに、日照時間が短いため、セロトニン（♡幸せホルモン）不足で、気分が落ち込んだりイライラしたり…



### 日光を浴びて、心身の調子を整えよう



体調管理の三原則「早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動」に加え、梅雨の時期に大切なのは、日光浴。日光浴30分程度でセロトニン（♡幸せホルモン）が出て、自律神経も気持ちも整えてくれます。晴れ間はもちろん、曇りや雨でも、屋外や窓際で過ごすように意識しましょう。屋内でも、日中はカーテンを開け電気を点け、明るくして過ごしましょう。

### 耳マッサージで内耳の気圧センサーを整えよう

気圧の変化を感知する内耳を温めて血行を良くしてあげると、自律神経が整い、頭痛も緩和するかも。耳を上・下・横にやさしく5秒ひっぱる、うしろにゆっくり5回回す、折りたたくで手のひらでやさしく押す、といったマッサージも効果的です。敏感なセンサーを、大事にケアしてあげましょう。



台風が近づくと頭が重い…  
雨の日は調子が悪い… という人へ



頭痛一る  
気圧予報で体調管理


おすすめの『気象病』対策アプリ  
体調を崩しそうな時間帯の警戒予報をチェックすれば不調に備えられる！  
痛みの記録、服薬の記録の他にも、予防法や対処法の情報がたくさん！！

- \* 頭痛一る公式ホームページ <<https://zutool.jp/>>
- \* 頭痛一る公式 Twitter <@terunekootenki> もチェック！

お気軽に

## 相談室を ご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。  
急ぎの時は、健康増進室、医務室、障害学生支援室、保健室でも相談できます。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ✉ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	
		
	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624	