

うっとうしい梅雨がもうすぐ…でも、気持ちだけはさわやかに。

梅雨時期は、心身ともに負担がかかりやすくなりますが、メンタル不調を予防・改善できる対策があります。
ぜひ自分にできそうな対策を探して、来るべく梅雨に備えてコンディションを整えておきましょう！

梅雨のメンタル不調、主な要因は？

- ① **湿度が高い**：体温調節が難しく、倦怠感やだるさを感じやすくなる
- ② **気圧の変化**：自律神経のバランスが崩れ、イライラや頭痛を誘発
- ③ **日照時間の減少**：セロトニン（幸せホルモン♡）の分泌が減少
→ ネガティブになる、体内時計の乱れ、睡眠の質が低下

メンタル不調の予防・改善をしよう！

規則正しい生活習慣

同じ時間に起きて寝る
時間のズレは2時間以内

日光浴をする

朝起きたらカーテンを開ける
日中 **30分** は外で過ごす
(雨曇の時は1時間)

セロトニンを増やす食品

魚介類、きのこ類、乳製品、卵、
穀類、大豆製品、ナッツ類
ダークチョコレート など

適度な運動で血流改善

散歩、ヨガ、ストレッチなど
特にリズム運動がおすすめ

リラックスする 時間をもつ

読書、音楽鑑賞
アロマテラピー
お笑い鑑賞 など

バランスの良い食事

朝食を抜かない
よく噛んで食べる



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

頭痛一る HP

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 X <https://x.com/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。

急ぐ時は、**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	(月)10時～14時 (水)13時～16時 (金)10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2101、2102-3)	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