

# 健康だより

2016  
Vol.62  
April



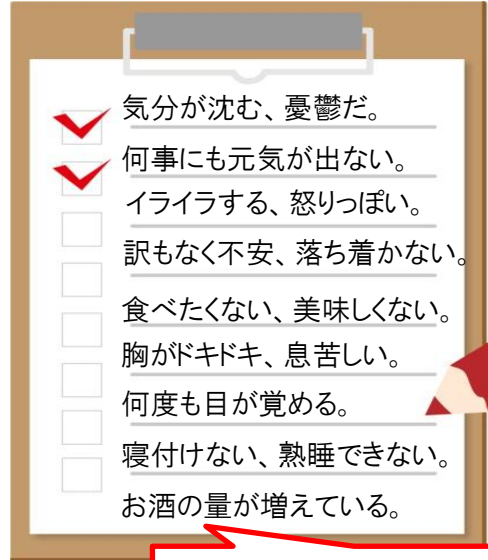
## 春は心の不調にご用心!

春は親しかった人との別れや、新しい職場や新しい仲間、引越しなど、何かと「変化」の多い季節です。



何だか心がソワソワ...ざわざわ...していませんか?

!! こんな症状が続いたら要注意!!



※これらの症状(どれか一つでも)が2週間以上続く時にはご相談下さい。

## まずは心のリラックス

あなどれない!

## あいさつの効用

いつもと違う症状に気付いたら、早めのセルフケアが大切です。

### 1 3つの時間を整える!

「起きる時間」「寝る時間」「3食の食事の時間」をなるべく同じ時間にすることで、まずは生活リズムを整えましょう。



### 2 楽しく食べる!

「朝食」をとり、しっかり身体を目覚めさせましょう。またなるべく家族や友人と「一緒に」食事をとり、会話を楽しみましょう。



### 3 積極的に遊ぶ!

1日10分でも良いので、自分のための「ホッ」とする時間を持ちましょう。またひたすら寝るよりも、適度に活動する方がよりリフレッシュすることが出来ます。



職場のストレスで最も多いのが「人間関係」と言われています。そこで、いつものあいさつをちょっと意識して、お互いの心を軽く、さわやかにしてみましょう♪

## あいさつのポイント

- あ**... 明るく 目を見て  
元気のいい挨拶は相手と自分に活力を与えます。
- い**... いつでも  
その日の気分によってではなく、毎日の習慣にしましょう!
- さ**... 先に 挨拶は先手必勝! まずは自分から。
- つ**... 続けてひと言、もしくは名前を付け加える!  
挨拶を会話のきっかけに。また、「おはようございます、〇〇さん」と相手の名前を付けることで親しみが増します。

