

① 新型コロナウイルス感染症が流行しています あなたの「こころ」健康ですか？

ストレスを感じ、
なんか「こころ」が穏やかでない。
それは「こころ」にとって最も重要な
脳のメカニズムに問題があると思います。

そのメカニズムの
一つが
体内時計
です。



今みなさんは自宅待機をしています。
新型コロナウイルスの感染から自分を、
そして周りの人を守るためです。
しかし、この慣れない生活は大きなストレスを
生んでいませんか？

あなたの「こころ」大丈夫ですか？

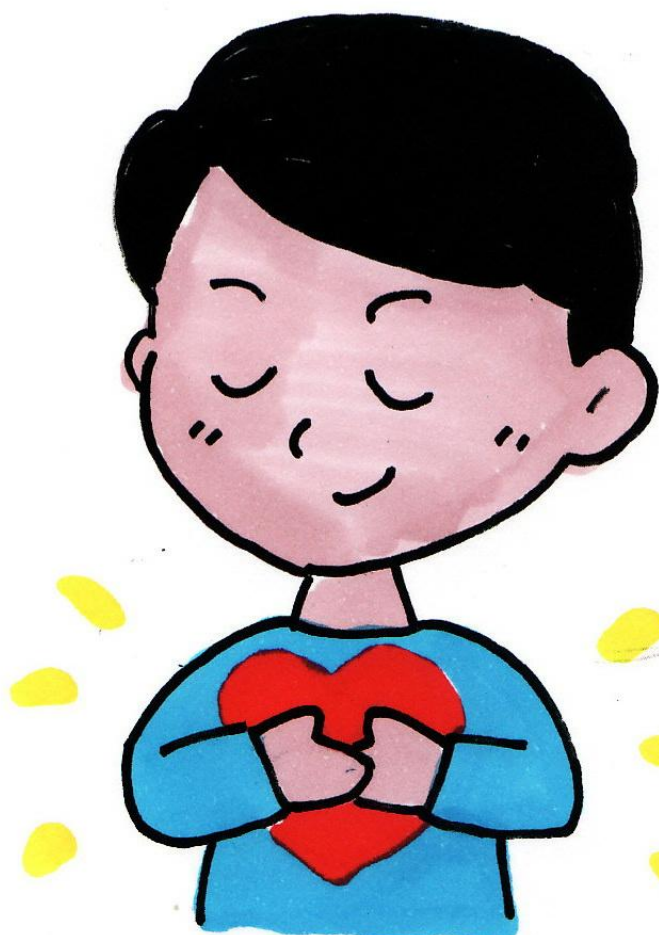


体内時計が乱れることなく正常に動くことによって、私たちは安らぎを感じることができます。
逆にこの体内時計が乱れると「免疫老化」「生活習慣病」のほか
「こころ」もどんどんと不快に、不健康になっていきます。

だから体内時計は
「免疫」にも「こころの健康」にもとても重要なのです。

Good morning!

なるほど～



しかし、今は体内時計
乱れなく動いていますか？
体内時計を正確に動かして
平常時のように元気に
過ごしましょう！

それにはやはり
日常生活を規則的に！です。

②

体内時計が乱れると



元気がなく
つらい気分...



しゅんぽり



食欲が...



寝れない



心配だね~

今回のような今まで経験したことない生活になると、私たちの体内時計は乱れてしまうし、正確なリズムに戻すことも難しくなってきます。

だから、体内時計を正確に働かせ少しでも元気になるようにしましょう

日常生活を
規則的に
です。

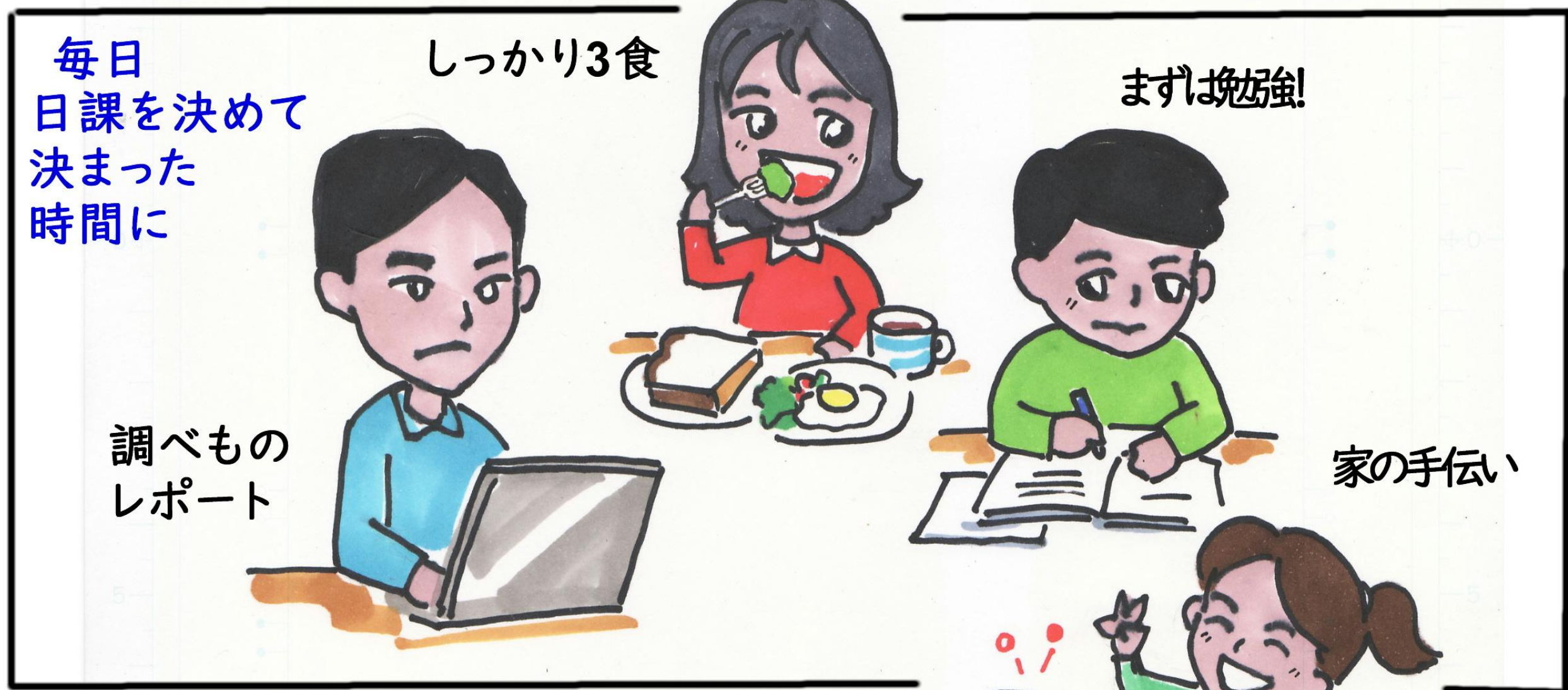


体内時計が正確に、スムーズに働いていると気分を安定させ、さわやかな気分になることにとても役立ち、つらい気分を和らげることもあります。
「イライラ」「クヨクヨ」もなくなります。

③

日常生活を規則的に！

「毎日、同じ時間」 これが大事！



④

食事時間も決めて、3食きっちり

毎日同じ時間帯に運動を

少しでも食べましょう

食欲ないわ〜



パソコン
スマホは
明るい
うちに



夜は
脳が昼間と錯覚?

昼寝 30分
なら OK



昼寝は避けよう
夜の睡眠に影響します



SNSの
活用!

友達とのコミュニケーションで
気持ちもすっきり

何事にも無理はしない!
困ったことがあれば
学校に電話も考えて



自分自身にあった起床と就寝時間を

一人で悩まない!