

# 秋バテにご注意を！！

## 秋バテとは？

夏の暑さがやわらぎ、涼しく過ごしやすい季節になってきたにも関わらず体がだるい・疲れやすいなどの体調不良が続く状態のことです

## こんな症状があれば秋バテかも・・・

- 疲れやすく、体がだるい
- 朝すっきり起きれない
- 肩こり、頭痛
- やる気がでない
- めまい、たちくらみ
- 食欲がないまたはありすぎる

## 元気に後学期を乗り切るコツ



1日3食バランスの良い食事をとろう



睡眠はしっかりとり生活リズムを整えよう



適度な運動を心がけよう



ぬるめの湯船につかり身体をあたためよう

## からだところこの健康相談は

## 保健管理センターで受け付けています

～からだやところこの不調について、不安や心配がありましたら、お気軽にご相談ください～

### 予約方法



【予約方法】メールにてご連絡ください。

保健管理センター Emailアドレス [kenko-hoken@kanagawa-u.ac.jp](mailto:kenko-hoken@kanagawa-u.ac.jp)

※注意事項

- メール本文には、以下について必ず明記してください。
- 1. 学籍番号 2. 氏名 3. 所属
- 匿名や内容によっては回答いたしかねる場合がありますのでご了承ください。
- 回答にはお時間をいただく場合があります。

保健管理センターのHPはこちら



健康相談や卒煙支援も無料で行っています

