

脳楽習便り



今月のワンポイント～寒暖差疲労と対策～

【原因】

- ・1日の寒暖差が大
 - ・前日との寒暖差が大
 - ・室内外の寒暖差が大
- ➔自律神経が疲労

【症状】

- ・だるさ、やる気低下
- ・胃の不調、食欲不振
- ・肩こり、頭痛、腹痛
- ・めまい、不眠

【対策】

- ①自律神経を整える
 - ・規則正しく寝起き
 - ・3食バランス良く
 - ・38-40℃の湯舟
- ②寒暖差を防ぐ
 - 上着・防寒具の着脱で寒暖差を防ぐ

今月の『脳楽習』～「秋の味覚」より～

あき みかく だいひょう ほそなが さかな
秋の味覚の代表である、細長い魚。
しおや た
塩焼きなどで食べます。



ヒント

サ〇〇

今月の早口言葉
「隣の客は
よく柿食う客だ」