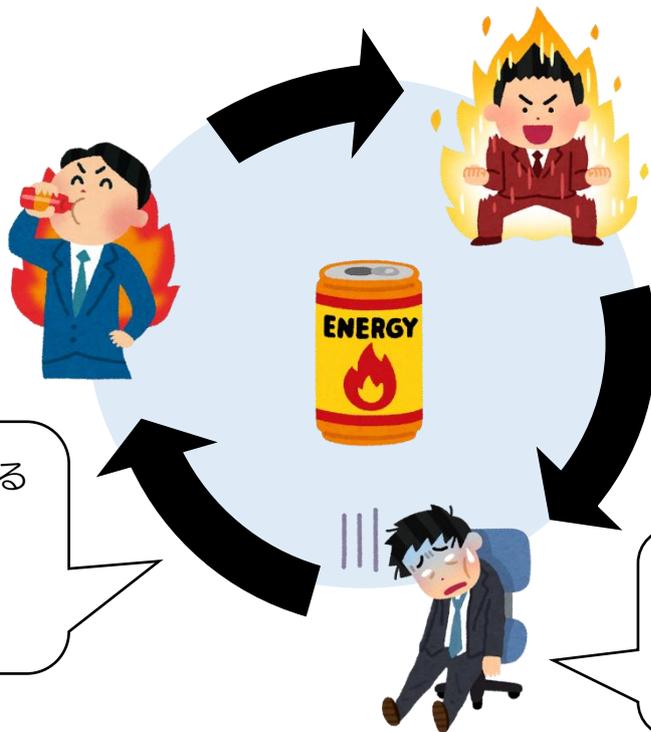


24時間
働きません

エナジードリンクは「元気の前借り」!?



エナジードリンクに含まれるカフェインと糖分で、一時的には目が覚めますが…

増えた疲れをとるために飲む量を増やすという悪循環に…

根本的な疲れがとれていないまま活動することで、さらに疲れてしまいます。

カフェインの過剰摂取による症状



動悸



めまい



不眠 など

最悪の場合、命に関わります！

疲れは栄養と睡眠でとりましょう

楽しいときはいっぱい笑おう

笑うことは、体にも心にも良い影響を与えます。

つらいときに無理して笑う必要はないですが、楽しいときやうれしいときは、思いっきり笑ってみませんか？



2月5日はニコニコの日



免疫力が上がり、
がんやウイルスへの
抵抗力が高まる



脳内ホルモンが分泌され、
幸福感が高まったり
痛みが和らいだりする



コミュニケーションが
円滑になり、信頼関係
を築きやすくなる

そうは言っても…

何もうまくいかない日もある

どう頑張っても元気が出ないときもありますよね。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合う方法を見つけてみてください。

しっかり
寝る

誰かに話を
聞いてもらう

好きなものを
食べる

何もせず
ぼーっとする

