

五月病になっていませんか？

**GWも終わって日常に戻り、ちょっと疲れが出始めている方も少なくないでしょう。
「五月病」という言葉をよく耳にしませんか？**

4月に新年度が始まり、仕事や学校に気を張って頑張ってきて、GWでリフレッシュしたはずなのに疲れが…
理由がはっきりしないけど、病院に行くほどではないけれど、なんとなく体や心の不調が…

五月病の予防

- ・リフレッシュ！ 自分に合った気分転換の方法を見つけましょう
- ・身体を動かす 軽いストレッチだけでも！
- ・バランスの良い食事
- ・質の良い睡眠をとる

五月病も交通事故の原因の一つになることも…
気をつけなければならない症状は、

- ・睡眠不足 居眠り運転は危険!!
- ・イライラ運転 あおり運転していませんか？
- ・集中力の欠如 長時間の運転時は、こまめな休憩を!!

**車の運転は、とても神経を使います
一瞬の気の緩みが思わぬ事故を引き起こすことも！
普段から安全運転が出来る体調管理をしてくださいね。**