

自己啓発研修①

令和7年11月14日(金曜日)17:30~18:00

冬バテについての研修を行いました。



冬バテとは？ 🤔

室内と室外の気温差(寒暖差)によって起こる自律神経の乱れが原因の体調不良。

疲労感・頭痛や肩こり・抑うつ感の症状が出ます。

免疫力が低下し風邪やインフルエンザなどに感染する可能性が高まります。

冬バテとその対策についての動画と冬におすすめの食べ物についての動画を見ました。



気を付けていても冬は体調を崩してしまうことがあるので、

動画に出てきた対策をうまく取り入れて冬バテにならない様にしたいです 🥲

今年の冬も寒くなりそうですが元気に過ごしましょう！ 🧊