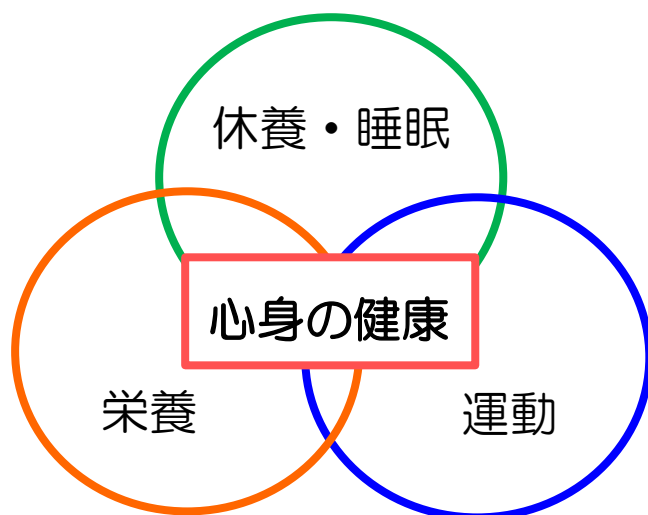


# ストレスマネジメント

～生活習慣を整えよう～

## ☆生活習慣を整える

生活習慣を整えることが、自身の健康を保ち、  
ストレス耐性を高めることにつながります。



## 8つの健康習慣

- 1 喫煙をしない
- 2 過度の飲酒をしない
- 3 毎日朝食を食べる
- 4 毎日平均7～8時間眠る  
(ただし睡眠時間は人それぞれ)
- 5 毎日平均9時間以下の労働(勉学)にとどめる
- 6 身体運動を定期的に行う
- 7 栄養バランスを考えて食事する
- 8 自覚的ストレス量が少ない

