# 休み明けを元気に迎える3つのこと

休み明けの不調は、気のゆるみだけが原因ではありません。

**2〜3日**
休みの最後にリズムを戻す

休み明けの朝に急に早起きしても、体はすぐにはついていきません。

夜ふかし・朝寝坊が続く → 体内時計がずれる → 朝起きにくく、日中に眠い

## 1　休みの最後の2〜3日で、リズムを戻す　休み中も、起きる時刻を平日と大きくずらさない

1. 休みの間も、朝ごはんはなるべく抜かない
2. 最後の2〜3日は、仕事の日と同じ時刻に起きる
3. 前の晩は、お酒と夜食を控えめに。早めに布団へ
4. 休み明けの朝は、朝ごはんを食べて、早めに家を出る

## 2　夏の休み明けは、暑さに慣れ直す　暑い所での作業から離れると、慣れは失われていく

| 慣らすには | 休みで離れて | 休みで離れて |
|---|---|---|
| **7日以上** | **4日後** | **3〜4週間後** |
| 少しずつ汗をかいて慣らす | 慣れが目立って失われ始める | 慣れが完全に失われる |

! 休み明けの数日は作業時間を短く、休憩を多めに。水分と塩分をこまめにとる。

## 3　初日は、点検と手順をていねいに

### 久しぶりの作業
**点検と手順の確認から始める**

機械や設備は、動かす前の点検をいつも以上にていねいに。作業の手順と危ない所を、作業の前に全員で確かめます。

### 「行きたくない」　が何日も続くとき
**一人で抱えずに相談する**

眠れない、憂うつな気分が続く、好きなことが楽しめないときは、心の不調のサインのことがあります。

**4月に入った人・異動した人**　5月の連休明けごろに、不調が出ることがあります。

## 休みの前に確かめよう　会社で書きこんでお使いください

休み中の連絡先 ----------

初日の予定 ----------

**次の連休にやってみよう**　休みの最後の2日間は、仕事の日と同じ時刻に起きてみてください。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」／厚生労働省「職場における熱中症防止のためのガイドライン」（2026年3月）／中央労働災害防止協会「令和8年度 年末年始無災害運動実施要領」／こころの耳（厚生労働省）「こころの耳Q&A」

**津山産業医事務所株式会社**　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説
（産業医のコラム）