

季節の変わり目・・・体調不良に注意！ 秋バテに気をつけましょう



長かった猛暑の夏が終わり、朝晩は少しだけ涼しくなってきました。吹く風の心地よさと肌寒さに「秋」の訪れを感じるようになりましたが、体調を崩している人はいませんか？
響櫛祭も終わり、これからは「勉強の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われるように、過ごしやすい季節のはずなのに、「なんとなくだるい」「食欲がない」「頭痛がする」「肩がこる」などの不調があれば、それは「秋バテ」かもしれません。
夏のあいだの冷房や冷たいものの摂りすぎで自律神経が乱れているのに加えて、寒暖差や台風などの気圧の影響もあり、体調不良を起こしやすくなってきます。
自分の「こころ・からだ」をしっかりとケアしながら「秋バテ」を防いで元気に生活していきましょう。



秋バテ チェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- 口や喉が渇く
- 寝汗をよくかく

血のめぐりをよくして
体を冷えから守りましょう

秋バテの原因 1

気温や気圧の急激な変化、
外気温と冷房の効いた室内の大きな温度差。
➡ 自律神経に乱れが生じます。

秋バテの原因 2

夏の間、冷たい飲み物ばかり飲んだり、お風呂につからずにシャワーだけで済ませるといった生活習慣。
➡ 内臓を冷やします。

秋バテの予防&対策

- 3食しっかりと食べ、バランスのとれた食事を心がける
(カボチャ・さつまいも・キノコ類・鮭・豆乳・銀杏・山芋・はちみつなどがお勧め)
- 適度な運動
- 湯船につかって、1日の疲れを癒す(ぬるめのお湯がお勧め)
- 十分な睡眠をとる
* 寝る前のスマートフォンの強い光は副交感神経の妨げになるので、見るのはやめましょう。
- 秋の紫外線も免疫システムに異常をきたすので浴びすぎないように気をつける

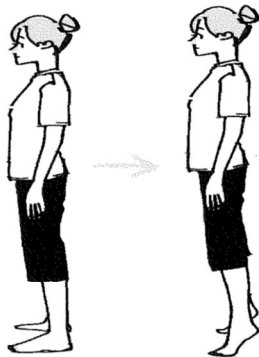
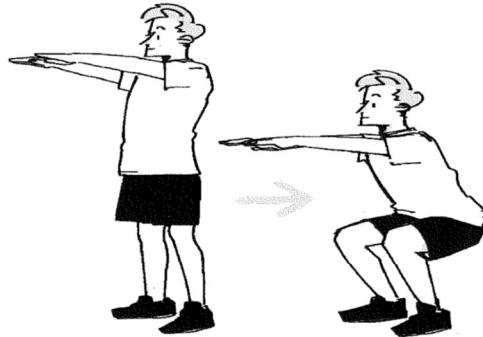


保健室に体調不良で来室した人から、「時間がいないからシャワーをさっと浴びている」「夜は疲れて寝てしまったから、朝シャワーを浴びてきた」という言葉をよく聞きます。湯船につかるだけでも副交感神経が働きやすくなります。お風呂タイム・・・時間のやりくり上手になって少しでも湯船でリラックスしてみませんか・

免疫（病気を免れる）能を高めるために筋力アップに挑戦してみよう！



スクワットは下肢の筋力を鍛えます。
4秒かけて膝を曲げ、
4秒かけてゆっくり元に戻しましょう。



かかと上げは、ふくらはぎの筋力を鍛えます。
4秒かけてかかとを上げ、
4秒かけてゆっくり元に戻しましょう。

肩甲骨寄せ・ランジは、肩甲骨周り
と下肢の筋力を鍛えます。
腕は両方の肩甲骨を寄せることを意識して引いて戻します。
足は片方ずつ、4秒かけて前に出し
4秒かけて戻します。

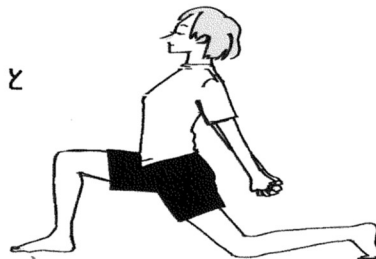


図 3-3 武内 穂香

外からやってきた細菌やウイルスからからだを守るためには「これだけやっておけばよい」という簡単なものはありません。

「どんな生活習慣で過ごせばいいか」を自分で考えて、正しい科学的情報を取り入れ、いいと思うことを総合的に実践して生活していきましょう。

筋力アップについては、10回1セットを週に3回以上するだけで、何もしない3ヶ月より続けてみた3ヶ月後に自分にだけわかる変化が訪れると思います。

かかと上げは歯磨きの度にと思えば続けられそうな運動です。

ちょっとした運動時間を自分で作りだして筋力アップに挑戦してみてください。

保健室より

2学期が始まって、1ヶ月が過ぎていこうとしています。行事を安心・安全に配慮しながら開催する上で「新しい生活様式」での生活や昨年までない規制がたくさんある中、響籠祭で皆さんが日ごろから一生懸命工夫や努力をして取り組んでいる部活動での練習の成果や、色々なパフォーマンス、劇を発表したあとの笑顔がとても輝いていて、元気をもらえました。どんなに苦しくてきつい日も、夜が来て眠りにつけば必ず「新しい朝」がやってきます。そして、何か失敗したとしても「何度でも」立ち上がっていける「青春時代」をこれからも謳歌していきましょう。保健室から応援しています。