



ほけんだより 10月号

9月から保健室の養護教諭として就任しました、岡部です。出身は熊本(天草市)で、これまで看護師・保健師として働いてきました。憧れの仕事だった養護教諭ができてとても嬉しいです。

たくさんのことを学びながら、生徒の皆さんと一緒に成長していけたらと思います！どうぞよろしくお願いいたします。



早速ですが



今月はこの時期特有の話題について紹介していきます

1 なんとなく体がダルイ・・・それって「秋バテ」かも？

朝晩は少し過ごしやすくなってきたけれど、暑い日もあるしジメジメしていて不快感もマックス！気分もすっきりしないし、なんとなく調子がよくない状態が長く続いている気がするな～、という方も多いのではないのでしょうか。それはもしかしたら「秋バテ」かもしれません。



2 ■ 秋は体調を崩しやすい季節

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、実りの秋...で食べ物は美味しいし、食欲もアップ！「秋晴れ」なんて言葉もあって、すがすがしくてさわやか～！こう書いてみると秋はとっても健康的なイメージなのですが、意外や意外。実は秋は体調を崩しやすい季節といわれています。

その原因として「夏の疲れ」「気候が変化しやすい」などが挙げられますが、体調のリズムやバランスが崩れる原因が増えてくる季節でもあるんです。自律神経の働きとして、身体を緊張させる「交感神経」と身体を休ませてくれる「副交感神経」がありますが、寒暖差が激しいとこれらの働きが乱れやすくなり、食欲不振やさまざまな不調として表れてくるようです。



3 まだ間に合う！これからできそうなこと3つ

秋は、これから迎える冬のために体調を整えておきたい季節でもあります。そこで今回は、3つのポイントを伝えます。

- 1) リラックスする時間をきちんととりましょう
- 2) 適度な運動を心がけましょう
- 3) バランスのよい食事を！ただし、食べすぎはNG

「それって、普段からよく言われていることそのままじゃん！」と言われそうですね。この「よく言われている基本的なこと」ができていくのが暑さや疲れです。

気温の差が大きくなるのもこの時期の特徴のひとつです。衣服で上手に体温調整すること、ウォーキングなどの軽い運動をしたり、気分転換をするなど、できることはたくさんあると思いますので、工夫してみてください☆

保健室でも相談にのることができるので、いつでも頼ってくださいね。

