平成２５年１０月２１日

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第１０号

朝晩だけでなく、昼間の気温もどんどん低くなってきました。みなさんは体調を崩していませんか？10月に入り、熱や頭痛などによる欠席が徐々に増えてきています。気温の変化に体がついていけなかったり、服装の調節が難しかったりと、体調を崩しやすい季節です。風邪をひいて声が出しづらいという人も見かけます。白嶺祭まであと２週間。全員で納得のいく合唱ができるよう、体調管理にも気を配りましょう。

夏バテならぬ秋バテ！？

最近テレビで「秋バテ」という言葉を耳にします。秋バテとは、夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさん摂取したりして体が冷えることが原因で起こる秋の疲れ・体調不良のことを言うそうです。夏バテであれば、自然に体力が回復するのを待てばよいのですが、秋バテは、自律神経の乱れや胃腸機能の低下などから起こっているもののため、少し休んだだけではよくならないという特徴があります。

☆秋を元気に過ごすために☆

その１　食事

〇食事の基本は、「１日３食」「規則正しく」「バランス良く」。
〇冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりする。ゆっくりよく噛んで食べることも胃腸の負担を軽くするために大切です。
〇どうしても食欲のないときは、量より質。少量でも栄養バランスの良い食事をとるようにする。

その２　入浴

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするために、ぬるめのお湯での入浴（半身浴）がおすすめです。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、体が睡眠モードに切替わります。また、冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

その３　保温

自分の体調に合わせて温度調節できる服装を準備しましょう。お腹まわりや下半身の保温は大切です。※特に女子！

その４　運動

寒くなってくると動くのがおっくうになってしまいがちですが、体を動かさず血行が悪くなると体の様々な部分に不調が現れます。適度に運動をしましょう。

その５　睡眠

よく眠ることは体調管理の基本です！しかし、自律神経の乱れなどから、よく眠れなかったり寝つきが悪かったりするいという人もいるかもしれません。リラックスして眠りにつきやすくするため、昼間はしっかり運動をして、夜はゆっくりお風呂に入るようにしましょう。また、朝は太陽の光を浴びることで、気持ちよく目覚めることができます。普段の生活習慣を考えて気持ち良く睡眠をとれるよう工夫しましょう。

目に優しい生活をしよう！

疲れたときは目の体操～♪

① 目をギュッとつぶる。

②目をパッとひらく。

③目を左に動かす。

④目を右に動かす。

⑤目を上に動かす。

⑥目を下に動かす。

④目を時計回りに動かす。

⑤目を反時計回りに動かす。

授業中鼻が机につきそうなくらい姿勢が悪い人、家でずっとテレビを見ていたりゲームやパソコンしたりしている人は、知らず知らずのうちに疲れ目になっているかもしれません。起きている間は、目はずっと働き続けています。たまには目を休ませてあげてください。