

保健だより

こども教育宝仙大学 保健室

2023年9月



9月に入りましたが、残暑が厳しく、まだまだ気温、湿度が高い日が続いています。今年の夏は、これまでにない暑さのため、暑さによる疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？

気温が高くなると、屋外と冷房で涼しくなった室内を頻繁に行き来したりします。ゆるやかな気温差ならよいのですが、暑い場所から急に涼しい場所へ移動すると、自律神経でのコントロールがついてこられずに乱れを起こしてしまいがちです。

また、昼夜逆転の生活や慢性的な寝不足、不規則な食習慣などを続けていることなども、生体リズムが狂って自律神経の乱れを招くことにもつながります。

自律神経が乱れるとどうなるの・・・？

- ・代謝が落ちる（体温が低くなる）
- ・体重増加
- ・疲れやすい
- ・イライラ、焦り、緊張、情緒不安定
- ・便秘
- ・体がむくむ
- ・不眠
- ・免疫力の低下・・・など心身の様々な不調がでます。



※人によって症状が現れる場所や程度も異なるため、自律神経のバランスが乱れると必ず特定の症状が現れるというわけではありません。

自律神経を整えるには、食事や睡眠・休息、日中の活動のバランスを意識して、生活リズムを整えることが大切です。

①バランスの取れた食事

②適度な運動

③十分な睡眠と休養

自律神経が整う

「血流が良くなる」

免疫力アップ!

「元気に過ごせる」

「食べる・動く・寝る」のリズムを自分なりにつかんで、無理をしないことも大事。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、だからこそ、いつも頑張っている自分に優しくしてみてくださいね。

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



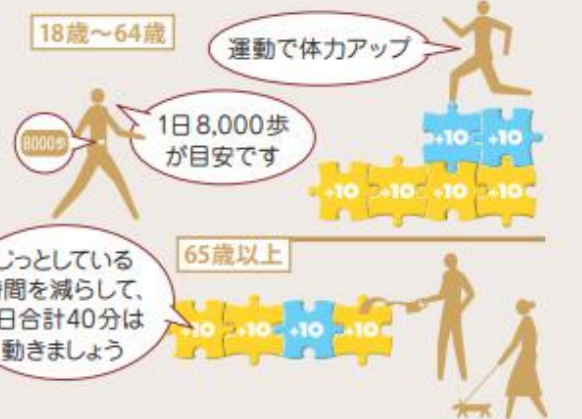
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



参考：(厚生労働省 e-ヘルスネット)



○いつでもどこでもプラス 10

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

○快眠のためのテクニック

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-003.html>

○感染対策インフォメーション (内閣官房)

<https://corona.go.jp/events/>