

Let's enjoy your autumn 1 9月☆保健だよ！

2024年9月13日 鶴沼中・養護教諭（鈴木・斉藤）
学校HPにも掲載しています。

「やる気が出ない……」。その原因は秋バテかも



気候のよい秋は、何をするのに集中しやすいというイメージがあります。しかし、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。

特に今年の夏は「危険な暑さ」でした。この暑さを過ごした体は、思った以上のダメージを受けています。そのうえ、定期テストや鶴祭、日々の部活等、なかなかゆっくりとした時間がとれない日々。

夏の疲れは、自律神経の乱れを招き、「秋バテ」と呼ばれる症状を引き起こします。

健康を保つためには、**食べて・運動して・ねる**ことが大切です。

でも、秋バテになると「**食べられない動きたくない・眠れない**」という状態になるので、なかなか元気になれません。この体の不調が続くと、さらに「集中できない・根気がでない」となり悪循環！！

解消法は、とにかく……**夜ぐっすり眠ること！**



暑すぎた夏の疲れと、昼と夜の気温差で自律神経が弱っています。
だから自律神経を元に戻す！

「何を」食べるというより「いつ」食べるかが大事！

決まった時間に寝て決まった時間に起きた

食事も規則正しくとる

これが基本です

1日3食！
おおよそ決まった時間に食べることが自律神経の安定につながります！

スマホやパソコンはブルーライトが交感神経を高め安眠を妨げます

うっ！確かに……色んな情報があふれる

朝1番の水を**一気に飲んでください！**
朝1番の水は、胃腸を目覚めさせ活性化するのが目的だから勢いよく飲んだ方がいいという訳！

「まんがでわかる自律神経の整え方」保健室にあるので読みたい人にお貸ししますよ。

