

ほけんだより

10月号

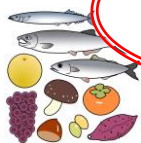


平成28年10月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室



今年は、夏から台風の発生が多くみられ、天気予測もたてにくくなっています。台風は温かい海で生まれますが、現在の南海上は水面から数十メートル下の水も温かい状態にあり、10月にはいっても発生する可能性があり注意が必要ということです。涼しくなったかと思えば、蒸し暑い日が続いたり、行事の疲れも一気に出る頃です。しっかりと休息をとりましょう。

季節の変わり目
に多い



自律神経の不調

要注意!

季節の変わり目は体調不良が引き起こされることが多いといわれています。それは、気候の変化が激しいと、身体の機能を維持することに負担がかかったり、自律神経の調整が追いつかなくなるからです。体調不良は、いわゆる「自律神経の失調」状態なのです。



不調

「からだがシャキっとしない」「疲れがとれない」「食欲がない」「朝、起きるのがつらい」



「一日中眠い」「夜、寝付けぬい」などから始まります。



移行

⇒「急に疲れやすくなる」「だるさを感じる」が多いようです。



症状

「めまい」「吐き気」「動悸」「肌荒れ」「頭痛」「肩こり」「気分の落ち込み」など様々です。

自律神経失調症になると、身体の一部が痛む、精神的に落ち込むなどの症状が現れますが、人によって様々で、複数の症状が重なって現れたり、症状が消えたりすることもあります。

予防

「規則正しい生活!!」が一番の有効法です。



- ① 睡眠の乱れによって、免疫機能は低下しますので、免疫力を強化するためには、質の良い睡眠が大切です。
- ② 1日5分の運動習慣を毎日の生活に取り入れると、交感神経が再生します。だるいといってゴロゴロしているといつまでも体調は戻りません。
- ③ 何か好きなことをして気分転換することでストレスが発散できます。
- ④ 「とにかく元気をだそう」と頑張りすぎるのは禁物です。



生きるために必要な「**食べる・動く・寝る**」のリズムを自分なりにつかんで、無理をしないことです。いつも頑張っている自分に優しくするチャンスのもあると思います。

