

ほけんだより 9月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年9月

夏休みが終わって2週間が経ちました。生活リズムは戻りつつあるでしょうか。

朝夕に吹く風が心地良く感じるようになり、季節が少し進んだように思いますが、日中はまだまだ暑い日が続くようです。引き続き熱中症に気をつけましょう。

今月末には清湘祭があります。けがや事故に注意して安全に楽しく過ごしてください。思い出に残る2日間になりますように。



“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



秋は食欲の秋、芸術の秋、運動の秋と言われるように何をするにも過ごしやすい季節…のはずですが、近年は秋の良さを感じられる期間がうんと短くなったなど少し寂しく思います。

短い秋を存分に楽しめるように体調を万全に整えておきたいですね。



「朝、起きられない！！」のウラの潜む問題

起きられないこと
の背景



- ・目が覚めない＝睡眠の問題
- ・体を起こせない＝血液の循環の問題
- ・起きたい気持ちが阻害されている
＝ストレスや不安の問題

まずは保健室で
一緒に考えて
みませんか？

「朝、起きられない」には、さまざまな背景があることが考えられます。病院では、「起きられない」原因を詳しく調べます。ぜひ相談してください。

うまく眠るためのヒント

光を味方につける



日中は光や照明などの十分明るい場所で、日没以降は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

眠くなってから布団に入る



布団に入って眠りにつくまでに30分以上かかっている人は要注意です。この時間が長いほど、入眠困難になり、朝も起きづらくなります。スマートフォンは布団に持ち込まないことが重要です。



寝る直前に体や頭を刺激しない



寝る直前の筋トレや入浴は、体温を上げて睡眠を妨げます。また、スマートフォンの使用は、脳を覚醒させます。もちろん、勉強もです。夜は、おだやかな時間を過ごしましょう。