ほけんだより 11月

西尾東高校
R3．１１

◆◇◆保健室より◆◇◆
保健室には、生理用品が常備してあります。
生理用品を持ってくるのを忘れた、準備ができない等、困った時は保健室に来てください。

寝てもとれない疲れや体調不良、もしかしたら寒暖差が原因？！

今年は秋の訪れが遅く、朝夕の気温差が大きい日が続いています。
９月以降、睡眠リズムの乱れ、頭痛や胃腸の不調を理由に保健室に来室するケースが増えています。
一日の気温が**寒暖差７℃以上**あると体に負担がかかり自律神経が乱れて体の不調につながることがあるようです。

体調面で心配な時は、
『今日一日授業を受けられる？？』
自分に問いかけよう。
不調の時は、
体調を整えてから登校しよう。

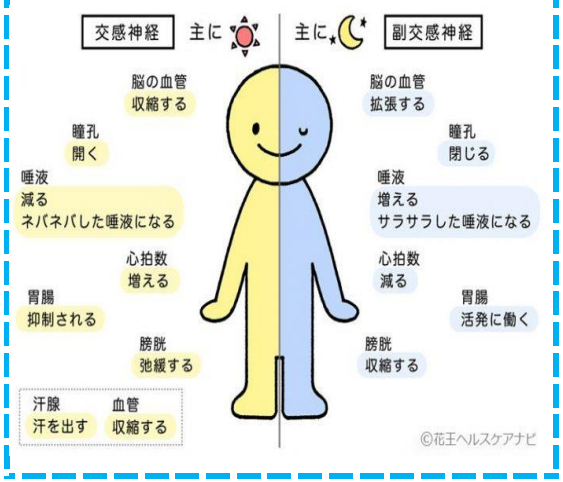
〈こんな症状ありませんか？〉

- □ からだが冷える
- □ 顔がほてる
- □ 目まい
- □ 頭痛
- □ 食欲不振
- □ 睡眠への影響がある
- □ 情緒が安定しない

〈考えられる原因〉

自律神経は**交感神経（アクセル）**と**副交感神経（ブレーキ）**からなり、それぞれの臓器に働きかけます。
一日の中で大きな寒暖差が生じると、何度も**アクセル**と**ブレーキ**を繰り返すので体内エネルギーを大量に消費します。
それは臓器に多大な負担をかけることになり、その結果それぞれの臓器に関係したいろいろな不調が現れます。
自律神経は夏の間に汗をかくことで鍛えられますが、室内にいることが多い状態が続くと汗をかく機会が少なく、
自律神経を調整する力が低下します。
外で汗をかかない場合や**ストレスが強い状態**、さらに**生活習慣が乱れている場合**に自律神経が働きにくくなり、
寒暖差による体調不良が起こりやすいと考えられます。
外に出て思いっきり発散する機会が少なくなっています。
コロナ自粛の影響を思わぬところで受けているのかもしれませんね。

●参考●　交感神経と副交感神経のはたらき



〈寒暖差に負けないからだを取り戻そう！！〉

適度な寒暖のリズムを作り、自律神経のトレーニングをすることが重要です。
自力で体温調節ができる体を目指しましょう

①体の局所を温める（特に四肢や背骨まわり）
②運動（1日15分程度。体力をつけて自律神経を鍛える）
③首肩のストレッチ（ストレスで緊張している筋肉をほぐす）
④体を温める食べ物を多く摂取（根菜類や冬が旬の野菜）
⑤規則正しい生活
⑥入浴で汗をかく
⑦なるべく暖房や冷房に頼らない

『温めましょう、温活しましょう』

保健室の湯たんぽが人気です！
体も心もホカホカ！！
冷えが気になる時は利用してね。