

相談室だより No.4 ~季節の変わり目の体調管理~

みなさん、こんにちは。9月から11月4日までは、坂内カウンセラーに代わり、岸が相談室でみなさんのお話を聞いています。どうぞよろしくお願いたします。まだ暑い日もありますが、朝晩は涼しくなってきましたね。過ごしやすい季節になってきたのに、なんだか体調がすぐれない…という人もいるのではないのでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しがちです。うまく乗り切っていくにはどうしたらよいのでしょうか？

☆季節の変わり目に体調不良になるのはなぜ？☆

季節の変わり目は、朝晩の寒暖差が激しく、気圧の変化も大きい時期です。この寒暖差と気圧変動は体調不良を引き起こすきっかけになります。この天候による体調の変化には、自律神経が大きく関係しています。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに働く「副交感神経」の2種類があります。この2つがバランスよく作用することで、体温や発汗の調整、呼吸、代謝、循環などがスムーズに行われています。しかし、寒暖差が大きくなると、体温や発汗を頻りに調整しなければならなくなるため、エネルギーを消耗して疲れやだるさが出てしまうようです。

表れやすい症状…頭痛、消化器官の不調、めまい、肩こり、不眠、倦怠感

その他、冷や汗や動悸、気分の落ち込みや情緒不安定など



☆季節の変わり目を健康に過ごすために☆

- ★睡眠をしっかりとり・・・38～40℃のお湯に10分以上ゆったりつかると寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができるようです。
- ★朝食を食べて、朝日を浴びる・・・朝日を浴びると「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。体だけではなく心の調子も整える役割があります。
- ★耳をマッサージする・・・気圧を察知する内耳の器官は、血行が悪くなると浮腫んで過敏になります。天候が崩れそうなときは、耳と耳の周りをマッサージしましょう。
- ★ストレスをためない・・・心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働くような対策を取りましょう。暗めの照明の部屋で静かな音楽を聞く、軽いストレッチも気分転換になります。
- ★室内と屋外の温度差を減らす
- ★ゆっくり長くできる運動をする

気圧の変化を教えてくれるアプリもありますので、症状が出やすい人は活用してみるのもよいでしょう。季節が移り替わる時期はストレスをためやすい時期でもあるので、上手に発散しましょう。困ったな、ストレスがたまっているな、誰かと話がしたいな、という人は相談室を利用してくださいね。

【相談室を利用するには】

☆場所 1階保健室の横

☆開室日時 **9時半から17時**に開いています。予約優先です。

10月7日(金)、14日(金)、18日(火)、28日(金)、11月4日(金)

☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。

☎042-575-0126(経営企画室)にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。

開室日はスクールカウンセラー、それ以外の日は養護の永井先生が予約をお受けします。

☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません(例外もあります)



今月の一言 国高祭お疲れ様でした。文化祭前日に学校内を拝見させていただきました。垂れ幕や看板、ポスター、そして教室内外の装飾のクオリティの高さにびっくりしました。「え？立体？」「ここ、教室??」って思いました。国高祭、最高。