



—コロナ対策しながら梅雨を乗り切ろう—

令和3(2021)年6月1日 厚木東高等学校 保健室

今年は例年より梅雨入りが早いようです。実は、梅雨の時期に体調不良になる人が多くなると言われています。主な要因として以下のことが考えられます。

○**長雨による湿気**→体がだるくなったり、カビなどの繁殖によりアレルギー反応が起きやすくなる。



○**気温の寒暖差が激しい(朝夕肌寒く、日中は蒸し暑い)**→体温調節が難しくなり、風邪をひきやすくなる。

○**低気圧**→自律神経が乱れ頭痛や耳鳴りが起きやすくなる。



○**雨天のため薄暗い日が続く**→気分が落ち込む、すっきり起きられない、食欲が出ないなど体調不良が起きやすい。

梅雨を元気に乗り切るポイント



◆**規則正しい生活と良質な睡眠**:しっかり休養し規則正しい生活を心掛けることで自律神経のバランスも整います。

◆**適度な運動**:家で簡単にできるストレッチを続けて血の巡りをよくしましょう(血のめぐりが悪くなると老廃物などが体に溜まりやすくなるので注意!!)

◆**疲労回復に効果的な「ビタミンB群」**:ビタミンB群はエネルギー産生に必要な栄養素で疲労回復に効果があります。

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆、ピーナッツ、アボカド など

◆**ストレス対策に効果的な「ビタミンC」**:抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかり摂取を。

キウイフルーツ、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン など

熱中症を予防しよう!!

マスクをしても生活は、熱がこもりやすく熱中症の心配が高まります。意識的に水分補給を心掛けましょう。

規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに
回数を多くとる



運動するときには
こまめに休憩する



体調の悪いときは
無理に運動しない



保健室から …「強い心」より「しなやかな心」…

頑張ったのに結果が悪かったり、練習では完璧だったのに本番で失敗してしまったら…、誰もが思い当たることあるでしょう。もちろん、私にもあります。思ったようにできなかった自分を責めて落ち込んで…。でも、その経験から学んだことも沢山あります。

現在、あなたの周りには仕事をサラッとこなしている大人や先生だって、これまで沢山の失敗を経験してきているからこそ「今」があるのだと思います。

ある雑誌に「失敗をしない「強い心」よりも、失敗した後どうするかを知っている「しなやかな心」を身につけたほうが自分らしく生きられる、とありました。「しなやかな心」で自分の努力の過程を大事にしていけば、必ず得るものがあります。何年かたってから過去の失敗から学んだことが生かされることもあります。人生に無駄なしです。