



長らく暑いが続いていましたが、やっと涼しさを感じられるようになってきましたね。暑さはまだ残ることが多く、日中は気温が高くなる日があります。まだまだ熱中症のリスクに注意が必要ですので、登校するときは水分補給がすぐにできるよう、水筒の持参を忘れずにお願いします。

夏休み明けから、睡眠不足が原因の体調不良で保健室を来室する人が多いと感じます。塾や習い事などで忙しい毎日だとは思いますが、睡眠時間をしっかり確保できるように努めてください。



秋バテ・だるさ対策

9月は「秋バテ」と呼ばれる、夏の疲れが残る体調不良が出やすい時期です。やる気が出ない、体が重いなどの症状に注意しましょう。

気温差・寒暖差に注意！

秋は昼暑く・夜や朝は涼しくなります。これが「寒暖差疲労」の原因となることがあります。寒暖差の目安として7℃以上の差は体に影響が出やすいとされています。外出時は重ね着で温度調整がしやすい服装を選び、室内外の気温差を緩和するよう心がけましょう。また、冷房の風が体に直接当たらないようにし、温かい飲み物や入浴で体を温めることも有効です。

室内環境・湿度管理に気を配る

日中の冷房使用で室内が乾燥しがちです。加湿して湿度を保ちましょう。また、室温が低すぎたり高すぎたりすると体に負担がかかるため、適切な室温（目安：25～28℃前後）を意識しましょう。窓を開けての換気も取り入れ、空気の入替えをこまめに行うようにします。

身体に優しい生活をしよう

自律神経の乱れ、睡眠の質低下、冷たいものの過剰摂取なども秋バテの原因となります。規則正しい生活リズム・十分な睡眠を最優先に。ぬるめのお湯につかるなど、リラックスできる時間を持つことも効果的です。また、冷房環境と高温環境の行き来で自律神経の乱れを引き起こすことがあります。夏の疲れも影響しやすくなりますので、冷たい飲み物を一気に摂りすぎないようにし、胃腸への刺激を抑える意識も持ちましょう。