



スクールカウンセラー通信

令和4年10月1日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

秋の気配が感じられるようになり過ごしやすくなってきたこの季節、二学期も始まって1ヶ月が経ちましたね。でも何となく体がだるい、何かやる気が起きないなあ、疲れがとれない、もしかして「秋バテ」かも知れません。「夏バテ」なら知ってるけど「秋バテ」なんて…。涼しくなってきた頃から、身体の不調が生じることを「秋バテ」というそうです。疲れやすい、体がだるい、食欲がない、よく眠れない、頭痛や肩こり等の症状があります。原因としては、夏の冷房や冷たいものの摂りすぎによって身体の冷えた状態が続くことや、一日の寒暖差や気圧の変動が自律神経を乱すからです。

「秋バテ」を解消して快適な毎日を過ごす方法

「秋バテ」の大きな原因が、自律神経の乱れとそれによって血液循環が悪くなることなので、身体を温め自律神経を整えることが大切になります。

- ① 食事…1日3食規則正しい食事。冷たいものを控えて温かい物を食べましょう。
- ② 運動…適度な運動を続ける。スポーツの秋、身体を動かしましょう。
- ③ 入浴…シャワーだけでなく、38～40℃のお湯にゆっくり浸かってみましょう。
- ④ 睡眠…十分な睡眠で身体の疲れを取りましょう。
- ⑤ 温度調節…身体を冷やさないように衣服、寝具などで調節しましょう。

他にはマッサージや寝る前の複式呼吸などもリラックス効果があり有効です。「ゆったりリラックス」を心がけて、心と身体をリセットしましょう。

症状が長く続き回復しないまま過ごしていると、本格的に体調を崩してしまうかも。上手に解消して、快適に二学期を楽しめると良いですね。

保護者の皆様へ…面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美



《10月のカウンセリング》

10月4日(火)、18日(火)、25日(火) カウンセリングには予約が必要です。