



# ほけんだより

泉小中学校保健室 R5.5.2 文責 簗田

今月の保健目標  
規則正しい  
生活をしよう

おうちの人と一緒に読みましょう

## 5・6月の健康診断

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2 お茶摘み 体験	3	4	5	6
7	8 眼科 検診	9	10	11 (小) 内科検診	12 検尿 二次	13
14	15	16	17 歯科 検診	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1 (中) 内科検診	2	3

## あなたも『春バテ』？

春は、暖かくうきうきしたイメージですが、9割の人が  
なんだか調子が悪いと感じる『春バテ』の季節だそうです。  
子どもたちも、頭痛やだるさなどで保健室を訪れたり、ちょっと疲れている様子がうかがえます。

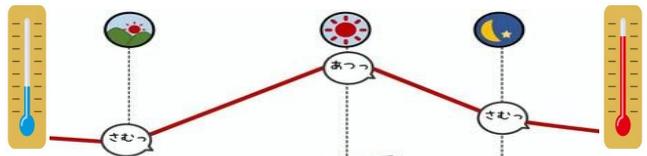


### 春ばてチェック！ いくつチェックができましたか

- からだ 体がだるい
- けんたいかん 倦怠感
- にっちゅう 日中のねむけ
- めざ わる 目覚めが悪い
- かた 肩こり
- むね 胸がしめつけられる
- ようつう 腰痛
- せき で かぜでないのに咳が出る
- きぶん お こ 気分の落ち込み
- げり べんぴ 下痢、便秘
- き で やる気が出ない
- しょくよく 食欲がない
- イライラする

## 春バテの原因は？

### <1> 激しい寒暖差



私たちは、寒い時は筋肉をふるわせて体温を上げ、暑い時は汗をかいて体を冷やそうとします。  
これは交感神経の働きです。春は、寒さが緩むため、交感神経から副交感神経にモードチェンジします。  
しかし、春は寒暖差が大きく、それに順応しようと交感神経と副交感神経が激しく入れ替わり、その結果疲労を感じやすくなるのです。また、自律神経は体温調節の他にも内臓や体のあらゆる器官をコントロールしているため、この状態が長く続くと、自律神経が乱れ、体調をはじめ内臓の働きが悪くなったり、精神的にも不安定になりやすくなります。

## 春バテの原因は？



### <2> 気圧の変化

気圧の変化は、耳の奥の「内耳(ないじ)」という部分で感知します。内耳は、気圧の変化を感知すると、脳に信号を送り、体を環境に適応させるために働きます。このとき、自律神経が体を調整します。

しかし、自律神経が乱れると、脳への信号がうまく伝わらず、環境への適応がうまくいかない、信号が伝わったとしても、環境にうまく適応できない状態になります。

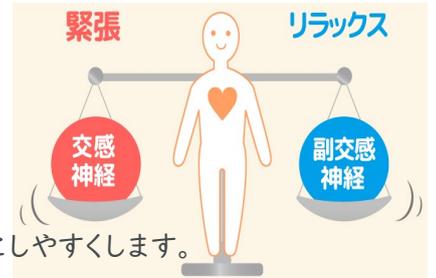
さらに、気圧が変化したという信号が脳に送られても、視覚的に問題なし、となると内耳と視覚の情報にズレが生じ、その結果、めまいが起こるのです。

また、気圧の低下で空気中の酸素が微妙に薄くなると、副交感神経が働いて体を休めようとします。そのため、妙に眠くなったり、倦怠感を感じたりするようになります。

### <3> 生活環境の変化によるストレス

春は新しいことが始まり、自分自身や家族など身の回りで大きな変化が起こる季節でもあります。そのため、普段よりも気を使う、あれこれ考えるなど、緊張感やストレスをいつも以上に感じやすくなります。

緊張感やストレスは自律神経に影響を与え、バランスが崩れやすく体の不調を起こしやすくなります。



## 春バテの攻略法は？

ずばり、生活リズムを整えることです。

### ◆ 質のよい睡眠をとる

#### 温かいお風呂にゆっくりつかる

40℃くらいの湯に、15分程度つかり  
体を温める



#### 早ね早おきで生活リズムを整える

朝日を浴びて体内で  
セロトニンを作る



↓  
夕方になるとセロトニンが  
メラトニンに変化し  
ねむくなる



休みの日の寝だめは、逆効果

### ◆ 三食きちんと食べる

#### よくかんで食べると、

- ☆脳の血流アップ
- ☆幸せホルモンがでる  
(セロトニン)
- ☆体温が上がる



セロトニンの材料(大豆製品、卵、バナナ、乳製品など)

タンパク質  
ビタミンA・BI・C  
旬の食材



### ◆ 運動する

#### いつもより少しだけ強めの運動

- ☆いつもより早足の散歩
- ☆少しだけ時間を多めに運動



4月という新しい始まりの月を、子どもたちは  
がんばって乗りきりました。

お家の方も同じだと思います。

「がんばったね」「よくやった」と、ハグしあい  
家族みんなで日々ほめあいましょう。

ゴールデンウィークは、楽しみつつも、ゆっくりと  
体調を整える時間になるといいですね。