



2021.8.23 簾舞中学校 保健室

1か月もの長い夏休みが終わりました。今の皆さんはどんな気持ちでしょうか？

「夏休み楽しかったな〜」「いい休みだったな」「もっと休みたい」「眠い…」「久しぶりに友達に会えて嬉しい」「学校始まってしまった…」「なんか不安」などなど…ポジティブな気持ちもネガティブな気持ちも様々あると思います。そんな気持ちを自分で受け止めつつ、まずは今週1週間で、学校モードのリズムを取り戻しましょう。

夏バテしていませんか??

●夏バテとは？

暑い夏に身体が対応できなくなり、だるさや食欲が出ない等の様々な体の不調のこと。

●原因は??

①自律神経の乱れ

【自分の意思とは関係なく、内臓、血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整える神経のこと】

エアコン等の使用によって、室内外の温度差が大きいと、体が変化に対応できず、自律神経がうまく働かなくなり、全身に様々な症状が起こります。



●改善方法は??

エアコンがある部屋で過ごすときは、エアコンの温度設定を寒いと感じない温度、28度くらいに設定しましょう。

また、温度差だけでなく、ストレスも自律神経を疲れさせる、大きな要因の一つです。暑さや新学期が始まる不安など様々あると思いますが、自分に合うストレス解消法を見つけられると良いですね。



②胃腸機能・食欲の低下

暑いからと言って冷たいものばかりを摂取していると、胃腸の働きがにぶくなり食欲も低下して、十分な栄養が摂れなくなります。



新鮮な野菜や果物を多く摂取しましょう。夏場はビタミンB1の消費が激しいため、**ビタミンB1を多く含む食材**を積極的に食べると良いです。また、**クエン酸**は疲労回復に役立ちます。

ビタミンB1

豚肉・ウナギ・大豆・玄米
ほうれん草・ゴマ



クエン酸

レモン・キウイ・オレンジ
梅干し・パイン



③睡眠不足

暑く寝苦しい夜が続くことで、睡眠が不足し疲労がたまってしまいます。また夏休み中に、生活リズムが崩れ、遅寝・遅起きになっている人は、学校が始まっても、リズムが戻らず、寝不足が続いてしまうかもしれません。



扇風機やエアコン、水枕や保冷剤などをうまく活用して、快適な環境で睡眠をとりましょう。寝具やパジャマも**吸水性・通気性**のいいものにすることで、睡眠の質アップが期待できます。

また、睡眠リズムが崩れている人は起きた時に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされますよ！



「レジリエンス」を高めよう

レジリエンスとは「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。

具体的に言うと、大きなストレスや挫折を経験し心が傷つき落ち込んだ時に、そこから立ち直る力のことを「レジリエンス」と言います。



ストレスによってへこんだ心をもとに戻す力
(左のイラストで言うと「バイーン」の力)
これがレジリエンスです。

●レジリエンスが高い人の特徴



予期せぬ変化でも受け入れて対応する力がある

人の言葉や態度に、一喜一憂しない

自分のことを前向きにとらえることができる

大変なことも「なんとかなるさ」と思って、挑戦できる

●レジリエンスが低い人の特徴



暗い気持ちを引きずってしまい、切り替えが苦手

一度叱られたり、失敗するとしばらく立ち直れない

失敗が怖くて、自信のないことには挑戦できない

★レジリエンスを高める方法★

①いやな気持ちは早く断ち切る

生きていれば、誰でもネガティブな気持ちになることがあります。そんな時には、誰かにグチを聞いてもらう、気分転換に自分の好きな事をするなど、「ガス抜き上手」になりましょう。

②自分を認める

褒められたことや、人の役に立ったこと、努力が実を結んだことなどの、成功体験を自分の中に積み重ねましょう。どんなに小さいことでもいいのです。「やればできる」「自分はそこそこ悪くない」と思えると、また何かに挑戦したり、次のステップに向かって頑張ったりすることができます。

③過去の失敗やストレス体験を活かす

自分なりに勉強したのにテストの点が取れなかった、練習したが試合で負けた、失恋したなどなど…今までに苦しい思いや挫折を経験した人は多いと思います。しかし、その経験は無駄ではありません。辛い経験を乗り越えた時に、人は一歩成長できたり、新たな考え方に気が付けたりするのです。

まどかTのつぶやき

この夏休みは、毎日テレビでオリンピック観戦をして過ごしました。柔道やソフトボールなど最後まで全力で試合し、金メダルを取った選手たちの表情に感動しっぱなしでした。自分より強い選手でも、どんなに負けていても、最後まであきらめず立ち向かっていく強さ…それは今回の保健だよりで取り上げた「レジリエンス」の強さでもあると思います。どの選手も挫折や死ぬほど悔しい体験をしてそれを乗り越えているからこそ、あんな心の強さを持っているのだなと感じました。パラリンピックも楽しみ！！