

ほけんだより

おうちの人といっしょに

令和3年 7月号

両小野小学校 保健室

暑い日が多くなりました。体がだるい、ぼーとする、食欲がでない、やる気がでない、おなかの調子が悪い人はいませんか？もしかしたら、夏バテかもしれません。

🌻夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、交感神経と副交感神経という逆の働きをする2つに分かれています。交感神経は身体を活発に動かすときに働き、副交感神経は身体を休めるときに働きます。これらが互いにバランスを取りながら身体の状態を調節しています。自律神経は、使いすぎると疲労してうまく働かなくなってきました。自律神経を疲れさせるのは…

暑さ

暑い時には、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうと頑張ります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調節で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味かも



と思ったら
**自律神経を
セルフケア**

- ◇冷房の設定温度に注意(冷やしすぎない)
- ◇水分補給は常温の飲み物にする
- ◇冷たいものを食べすぎない
- ◇ストレスをためこまない