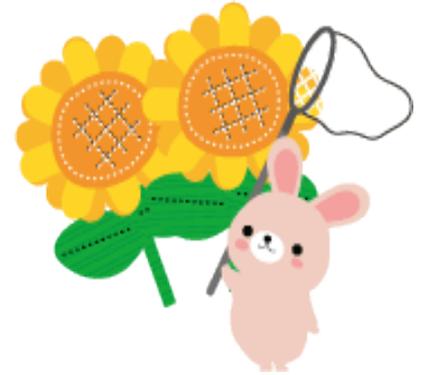


暑い日が続いていますね。夏バテ予防のためにマメに水分補給をしたり、日頃からの健康管理に気をつけて、課題や実習、部活、アルバイト、リフレッシュなど有意義な夏休みになるといいですね。

夏バテとは

夏の暑さに身体が対応しきれず、だるくて疲れやすくなったり、食欲がなくなったりします。そういう身体の不調を夏バテと呼んでいます。原因としては、高温多湿の環境下で体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費することで起こるといわれています。エネルギーの消耗が大きくなると、体に負担が大きくなり、自律神経のバランスが乱れ、さまざまな症状が現れると考えられています。冷たい物を取り過ぎると、内臓の働きが悪くなり胃腸の不調がおこります。暑さで熟睡できないと、疲労感を感じます。室内と野外の気温差によって自律神経のバランスが乱れて身体がだるくなります。自律神経のバランスが崩れると、身体面だけでなく、精神的にも不安定になりがちになります。



～夏バテチェック～

(続くようであれば、受診しましょう)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 全身のだるさ | <input type="checkbox"/> 疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 微熱 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 下痢 | |

～暑さを乗りきるポイント～

- こまめな水分補給⇒起床時・入浴後・スポーツの後は、水分補給を心がけましょう。
- 3食バランスよく食べる⇒休日もなるべく決まった時刻に食べることで、生活リズムが整い活動しやすくなります。
- 良質な睡眠をとる⇒エアコンは28℃前後の設定で冷やしすぎずに、ぐっすり眠る。
- 体温を下げる工夫⇒濡れたタオルや保冷剤を包んだタオルを首にあてると効果的です。
- 体感温度を下げる工夫⇒
 - ・服装や部屋に青色や涼しさを感じるものを取り入れる。
 - ・雪の写真や寒さを感じる写真を待ち受けにする。
 - ・ホラー映画を観る。
- 夏のイベントを楽しむ⇒花火を観る、夏フェスに行く、かき氷を食べる、冷やし中華を作ってみる。
- 夏にしかできないことに取り組む⇒集中的に課題やアルバイトに取り組む。などなど…ぜひ試してみてくださいね。



課題や実習、部活、アルバイトなどの頑張りは、達成感や満足感、充実感につながるので自信をつけられたり、自己肯定感を高める機会にもなると思います。

無理はしすぎずに不調を感じたら、まずは身体を休めてくださいね。不調が続く時には早めの受診やご相談を！

参考 URL:健康・美容の情報メディア「ケアクル」(2016年11月) <https://media.carecle.com/articles/KhbZk>

こころの相談室予約方法

- ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
- 電話(9時～17時) 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付→(075) 645-5777(内線1254)
- こころの相談室へ直接来室

