



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和6年9月号

夏の疲れ？ 出ていませんか？

体がだるい やる気が出ない 食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は 秋バテ かもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いようです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気が変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化について行くのに、体は必死になります。そのとき、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と、気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて、秋を満喫しましょう。

◎食事をしっかりと、体調を整える。

◎早めに寝て睡眠時間をしっかりとる。

◎まだまだ暑い日も続きそうです。水分補給も忘れずに！



腸は生活習慣の影響を大きく受けます。腸内に老廃物が長くとどまる“便秘”になると、有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- ・腹痛、吐き気がする
- ・体が重く疲れやすくなる
- ・口臭がきつくなる
- ・肌荒れる
- ・イライラする、集中力が低下する
- ・免疫力が下がって感染症にかかりやすくなる など

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いとも言われています。

腸活 9つのススメ



①朝ご飯を必ず食べる。

朝は、腸が最も活発になるタイミング。朝ご飯を食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。

②朝トイレに行く時間を作る。

朝は余裕を持って起きて、朝ご飯の後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。

③こまめに水分補給をする。

水分摂取量が少ないと便の量も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして、水分補給を。

④3食しっかり食べる。

食べる量が少ないと便の量も少なくなり、腸が便を押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

⑤食物繊維や発酵食品をとる。

根菜類や海藻類には、腸を刺激したり、柔らかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

⑥生活リズムを整える。

生活リズムが乱れると、大腸の働きを司る自律神経も乱れ、腸の働きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。

⑦適度に運動する。

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は、特に意識して。

⑧便意を感じたら我慢しない。

便意を感じたときに我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があれば、すぐにトイレへ。

⑨ストレスをためない。

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。身近な人に相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。



スクールカウンセラー岡本先生の来校日

9月6日(金) / 13日(金) / 20日(金)

10月4日(金) / 11日(金) / 18日(金)

※いずれも8:40~11:40(1校時~3校時)

※希望する場合は、担任または保健室まで。早めの予約をお願いします。