

学生相談室だより

vol. 16

2018. 7

もうすぐ夏休みですね。
毎日暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか。
疲れやすくなったり、食欲が無くなったり
夏に入ってから体の不調が出ていませんか。

夏バテについて

夏バテとは、夏に起こる体の不調のことを言い、
夏負けや暑気あたりとも呼ばれています。
こんな症状、思い当たりませんか???

全身がだるい、疲労感

「なんとなく体がだるい」「疲れが取れない」など

食欲不振

「食欲がない」「お腹の調子が悪い」など

風邪気味

「のどの強い痛み」「微熱」など

夏の暑さに体が対応できなくなり、上記のような症状が
現れることがあります。

原因としては

- ・ 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・ 発汗による自律神経の酷使
- ・ 夜間の暑さの寝苦しさにによる睡眠不足
- ・ 紫外線、日焼け

などが挙げられます。

せっかくの夏休み、元気に楽しく過ごして
心も体もリフレッシュしたいですね。
そこで、夏バテの予防や対処をご紹介します。

栄養価の高い食品を食べる

肉、魚、豆、野菜、果物など
たんぱく質、高エネルギー、高ビタミン食材を食べよう！

室内外の温度差を減らす

エアコンの温度を調節したり、室内では上着を利用するなど
体温の調節を心がけよう！

ぐっすり眠る

ぬるめのお湯に浸かって血行を良くし、暑さで寝苦しい時は
氷枕などを使って、ぐっすり眠ろう！

適度な運動やストレッチ

体を動かして汗をかき、血行を良くし老廃物を体から出そう！

紫外線対策

日焼け止めや日傘で、日焼け予防対策！

体調が悪いと、気持ちも落ち込んでしまいますよね。
体調を整えて、楽しい夏休みを過ごしてください。

※学生相談室は、夏休みも開室しています。

気軽に相談に来てくださいね。

開室時間 10:00~17:00

(ただし、8/6~9/26は10:00~14:00)

相談予約・連絡先は…保健室 078-591-3790