



30年7月20日
教育相談委員会



暑さでやる気まで失ってない？

“心の夏バテ” 予防法

いよいよ明日から夏休み！だけど、連日の厳しい暑さに、すでに「夏バテ」の人も多いのでは？次のことに心当たりはないですか？

- ① ついつい冷たい食べ物ばかりに手が出してしまう。
- ② そもそも食欲がない。
- ③ 暑くて眠れない夜が続いている。
- ④ 体はすっかり冷房慣れしてしまった。

食欲不振による体力低下・睡眠不足による疲労感・冷房慣れした体のだるさが蓄積されて体が「夏バテ」状態に陥ると、その影響で気力もなくなってしまい、“心の夏バテ”を引き起こしやすくなります。また夏は、楽しいイベントが多いため、開放的な気持ちになり、高揚感や充足感を味わうことで感覚が麻痺し、夜更かしをしがちです。ただでさえ暑くて負担がかかった心身に、普段とちがう生活をする、ますます心と体の抵抗力が弱まるのです。



予 防 法

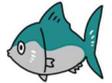
① リラックスして心と体が休める環境をつくる

帰宅後は光の刺激を避け、音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ってマッサージをするなどして十分な休養と睡眠をとり、身体を労わりましょう。



② 冷たい食べ物、冷房などで身体を冷やしすぎない

過度に意識しすぎると、余計に心身に負担がかかり、熱中症を引き起こすので要注意！



③ ストレスに強い体をつくる食事をする

情緒を安定させる→乳製品、魚

不安・興奮を抑える→全粒粉パン、胚芽米

疲労回復効果がある→果物、ナッツ類、野菜



夏休み中もどんな悩みも1人で抱えないで、担任の先生・教育相談担当の先生・あなたが話しやすい先生に、まずは話してみてくださいね。

* 懐風館高校 072-957-0001

* すこやかダイヤル(大阪府教育センター 教育相談室)

06-6607-7361 <午前9時30分～午後5時30分>

0120-0-78310 <24時間対応。回答は後日になる>

* 相談電話(子ども家庭相談室)

0120-928-704 <(月)(火)(木)の午前10時～午後8時>

