

秋学期が始まりました。皆さんは夏季休業をどのように過ごされましたか？夏の暑さも和らぎ、食欲の秋、運動の秋、読書の秋と、楽しみの多い季節がやってきます。一方で、昼夜の温度差が大きくなる時期でもありますので、より一層体調管理に気を配りましょう。秋学期に入っても「元気が出ない」「食欲が戻らない」といった不調が続く場合は、夏の疲れや寒暖差による「秋バテ」かもしれません。



「秋バテ」を防ぐ基本のセルフケア

秋バテは、「夏期の疲労蓄積」と「秋特有の寒暖差」により、自律神経が乱れることで起こります。不調を長引かせないように、まずは日常のセルフケアで体を整えていきましょう。

★ 十分な睡眠と規則正しい生活

毎日同じ時間に起き、朝の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。6～8 時間程度の十分な睡眠が自律神経の安定につながります。

★ 湯船に浸かって温熱ケア



湯船に浸かることで、全身の血行が促進され、自律神経のバランスを整える効果が期待できます。

★ 適度な運動の習慣化

軽いストレッチやウォーキングを取り入れ、日常的に体を動かすことで自律神経の回復を助けます。

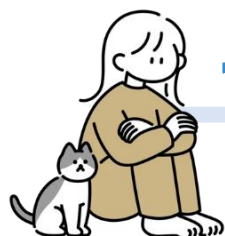


★ 疲労回復を意識した食事を摂る

疲労回復やエネルギー代謝を助けるビタミン B 群や良質なタンパク質を積極的に摂りましょう。
(おすすめ食材：豚肉、大豆・豆類、玄米、ほうれん草、ブロッコリーなど)

セルフケアを試しても心身の不調が続くときは、一人で抱え込まず校医相談を利用してみませんか？校医相談では、体の不調はもちろん、日常のちょっとした健康の不安も気軽に医師へ相談できます。内科・婦人科・精神科の専門医が親身にアドバイスします。プライバシーは厳守されますので、どうぞ安心してご利用ください。

予約方法や日程などで気になることがあれば、医務室へお気軽にお問合せください。



ひとりで悩まず

「校医相談」利用してみませんか？

【校医相談のご案内】

日時： 内科 第3水曜 14:00～16:00
婦人科 第2水曜 11:30～13:30
精神科 第3水曜 11:00～13:00
場所 図書館棟 1階 保健センター医務室
費用： 無料

詳細は医務室 HP を
ご確認ください

