



10月になり、朝晩の涼しさなど、秋を感じるが増えてきました。“読書の秋”“スポーツの秋”“芸術の秋”など、何をするにも過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日もあります。しっかりと体調管理をして、いろいろな“秋”を楽しんでください。

季節の変わり目はご注意！！～その症状って「寒暖差疲労」かも～

「なんとなく体がだるい」「体の冷えやこりが気になる」

「イライラ」といった不調はありませんか？

その症状、もしかしたら「寒暖差疲労」かもしれません。

寒暖差疲労とは、気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れる、精神的な不調をもたらすことをいいます。

特に、寒暖差(7℃以上)が大きいと体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え性、頭痛、首や肩こり、胃腸障害などの様々な症状が出てしまいます。



寒暖差疲労を予防するには／ 血の流れを良くすること・自律神経を整えることが大切



① 温度差を小さくする

上着を着るなどして温度変化を小さくし、体の負担を減らしましょう。



② 首や肩のストレッチ

首や肩がこって筋肉が緊張すると血の流れが悪くなります。

1時間に1回、首や肩を回したり、背伸びをしたりするだけで血の流れがよくなります。



③ 少しぬるめのお風呂に入浴

手足・足首・首の「3首」を温めると効率よく全身の血液が巡るようになります。
38℃～40℃、10分以上を目安に、肩までしっかりとお湯につかりましょう

また、自律神経を整えるためにも、
適度な運動・バランスの良い食事・睡眠もしっかりと、とりましょう。

体育大会の準備をしましょう

★手足の爪を切っておく

爪は伸びていませんか？爪が長いと、爪が割れたり、他人を傷つけたりする可能性があるため、短く切っておきましょう。



★毎日「3度の食事」と「睡眠を」十分にとる

特に、朝ごはんは必ず食べてきてください。睡眠不足になると、注意散漫になり怪我しやすくなります。しっかりとご飯・睡眠をとってから、練習に参加するようにしましょう。

★まだまだ「熱中症」「脱水」に注意。こまめな水分補給を！！

・運動を始める前に水分補給をしましょう。

・運動中は、のどが渇く前に、少しずつこまめな水分補給をしていきましょう。

※たくさん汗をかく場合は、スポーツドリンク等、塩分がとれるものを、準備しましょう。



体育大会当日は、各自で十分な量の飲み物を用意しておきましょう。
校内に自動販売機がありますが、数に限りがあります。水分は多めにもっていき、
たくさん汗もかくので、スポーツドリンクも用意し、熱中症予防を行いましょう。



運動で脳が活性化！?

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果
血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果
筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。
暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。