



通学路や学校内の色鮮やかだった木々の葉が、風に舞う季節になりました。泉ヶ岳からは、積雪の便りもあり、冬が近づいていることを感じさせられます。

朝夕の気温も 10℃以下になる日が多く、一日の寒暖差が大きくなっています。そんな中、風邪症状(発熱、せき、のどの痛みなど)を訴える生徒が増えています。体調が悪いときは、悪化させないように早めの休養がとても重要です。一日の無理が1週間の不調とならないように、体調優先に考え行動しましょう。

## なんとなく調子が悪いときは、どうすればいいの？



11月に入り、風邪症状の生徒が増えてきました。できれば、早く回復し良い状態で過ごしたいですね。体調不良を長引かせないためには、どんなことに気をつければ良いのでしょうか？



### 1 毎朝の体温測定と体の状態を確認する

→朝の体温測定が始まって2年近くたちます。毎朝の習慣になっている生徒がほとんどだと思いますが、体温確認の時「測っていません。忘れました。」という人もいました。

朝からなんとなく調子が悪く、がんばって登校したけれど、授業も受けられずに早退するケースも少なからずありました。その後、いつも通りに登校できるまで数日欠席が続いていた人もいました。

\*平熱より1℃以上体温が高いとき、風邪症状やいつもと違う体の不調があるときは、早い回復のために積極的に休養することをおすすめします。そうすることで、長引かずに回復していきます。

### 2 いつもと違って調子が悪く感じたら、早めに休養する

→具体的には、体を温める、しっかり栄養と睡眠を取る。これらは、免疫力を高め体の調子を整えるために重要な行動です。

なんとなく調子悪く、勉強ややりたいことに集中できないときは、思い切って早く休みエネルギーをしっかり充電しましょう！そうすることで、だらだら時間をかけるより短時間で集中でき、効果を実感することができるでしょう。



### 3 水分をこまめに取る：のどや鼻に症状がある人に特におすすめ！

水分を取ることは、鼻からのどの粘膜にある「繊毛(せんもう)」の動きを活発にするため、感染症対策にも効果があると言われています。繊毛運動のおかげで、体に入ってきたウイルスや細菌を体外に出して私たちを守っています。マスクを常にしていると、のどが渇きにくく冬でも脱水症状から体調を崩すこともあります。体調管理と繊毛の動きを活発にするため、意識して水分を取りましょう。寒い時期は、常温や暖かい水分を休み時間に一口、二口飲むことがおすすめです。

#### プラス1

口の中をきれいに保つ→食後の歯みがきは、口の中の細菌やウイルス量を減らす効果があります。歯みがきができないときは、ぶくぶくうがいをして少しでも細菌量を減らしましょう。

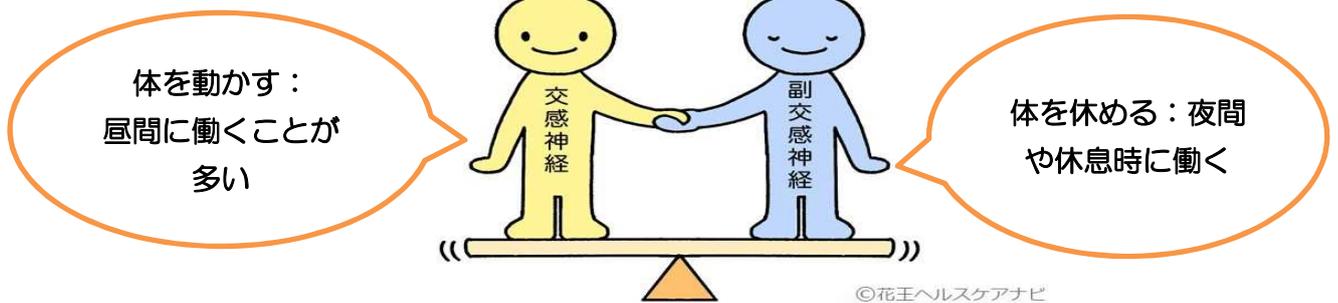
## 季節の変わり目【秋から冬へ】を快適に過ごすために

今の時期は、気温や気圧の変化も大きく、日照時間（太陽が出ている時間）も短くなるため、心や体の調子が崩れやすくなっています。

口イライラする 口頭痛が続く 口眠れないなどいつもと違う症状がある場合は、自律神経のバランスが崩れている可能性があります。

**自律神経**とは、体の動きを調整する神経のことで交感神経と副交感神経の2つから成り立っています。この神経は、24時間、意思に関係なく刺激に反応して体の機能を調節します、例えば、暑いときに汗をかいて体温を下げる、食べ物を消化するなどこの神経の働きの一つです。

(参考：厚生労働省 eヘルスネット)



この2つの神経のバランスを整えることで、心と体の調子はかなり良くなります。「最近なんとなく不調だな」と感じている人は、自律神経を整える行動をしてみましょう。

### 〇寒さ対策をしっかりとしよう

寒さは、体にとってかなりのストレスです。服装を見直し重ね着で体温を維持し、必要な人はカイロなどを上手に利用し体を温めましょう。



### 〇生活リズムを崩さない：一番重要！

私たちの体は、一定のリズムで生活することで自律神経が安定し健康を保っています。睡眠不足から朝食を食べない、昼夜逆転の生活が続くなど生活リズムが乱れると2つの神経のバランスが崩れてしまいます。



### 〇上手に気分転換をしよう：気分転換の方法は、いくつか持っているといいです

ストレスは、成長するために必要な刺激ですが、必要以上に強いストレスを感じることは心と体にとってマイナスに働くことがあります。

がんばるためには、心と体をしっかりと休め、リラックスする時間を作ることが重要です。車は、ガソリンなどのエネルギーがないと動きません。人間も力を発揮するためには、エネルギーが必要です。オン、オフの時間を使い分けて、良い状態で過ごしましょう。