



【児童の皆さんへ】 ～夏バテは、秋にやってくる?!～

楽しい夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。今年の夏は酷暑で、思うように過ごせなかった人もいるのではないのでしょうか？

9月になって、やる気が出ない、食欲が出ない、寝ても眠いなど、だるさを感じたら、それは“秋バテ”です。秋口には低気圧が通り始め、空気中の酸素濃度が少なくなり、呼吸が乱れます。また、寒暖差から自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり、いろいろな不調を引き起こします。ゆったりと過ごして、少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



【保護者の皆様へ】 ～リズムを整え、楽しい学校生活を～

夏休み明けは、季節の変化による心身のバランスの乱れ、行事等に伴う不安やストレスなどから、調子を整えていくのが難しい時期です。子供たちが学校の生活リズムに早く戻れるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

①早寝…睡眠時間を多めに

小学生では8～10時間の睡眠が理想（低学年10時間、高学年8時間）で、学力向上と健やかな成長に重要です。記憶力を司る脳の「海馬」が成長し、睡眠時間の長い子どもはより体積が大きいことが分かっています。睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長に寄与します。

②朝ご飯…3食しっかりと

朝ご飯で炭水化物を摂取することで、脳に必要なエネルギーを供給し集中力や学習能力を高める効果があります。また、体温を上げて代謝を促進し、体力向上にも寄与します。

<秋バテの解消法> キーワードは、「からだをあたためる」

体温が上がると、自律神経が整い、代謝や免疫力がアップして不調が改善されます。

①湯船にゆっくりつかる

39℃位のお湯で、リラックスしてお風呂に入りましょう。

②よく噛んで食べる

神経ヒスタミンが分泌され、内臓脂肪を燃やしながら体温を上げる効果があります。

③朝、温かい飲み物を飲む

胃腸が温まり、血液の循環が良くなります。



※ 9月の相談日は11日（木）、26日（金）、
10月の相談日は3日（金）、31日（金）の予定です。