



夏バテしていませんか？

8月も終盤。9月からは通常授業が始まります。みなさんは夏バテしていませんか？夏バテは夏の終わりに症状がひどくなりがちです。今の生活を見直して夏の疲れをとり、学校生活を元気に過ごしましょう♪

こんな症状ありませんか？

- 全身の疲れが取れない
- なんとなく熱っぽい
- なんとなく身体がだるい
- 立ちくらみ、めまいがある
- 疲れから無気力になる
- むくみが出る
- ストレスを感じイライラする
- 食欲不振や便秘が続く

もししたら

夏バテかも…!!



★どうして夏バテになるの?? … 夏バテの主な要因★

水分不足

汗をかくことで水分やミネラルと一緒に流れ出て不足します。体内の水分が減ると血液中の水分も減り、血の循環が悪くなって内臓や脳に負担がかかるのです。

消化機能の低下

暑さで食欲が落ちると、食べやすい冷たい食べ物や飲み物を摂りがち。そうすると胃腸が冷えたり、胃液が薄くなるなど消化機能が低下して下痢や胃もたれの原因に。

自律神経のバランスの異常

室内温度と室外温度の差が5℃以上だと、その温度差に体温調節機能がうまく対処できず、身体が混乱して自律神経のバランスを崩してしまいます。めまいや頭痛、過呼吸などの症状を引き起こすことがあります。

夏バテとは…??

夏バテは病名ではなく、夏の暑さによって身体に「だるい」「疲れやすい」「食欲不振」「不眠」「頭痛」などの慢性的な不調状態のことをいいます。つまり…

『夏の体調不良』の総称ですね。

★夏バテではありませんか？チェックしてみよう！★

夏バテ危険度チェックリスト

- 朝ごはんを食べたくない
- 少し運動するだけで気分が悪くなる
- 冷房の効いた部屋にすることが多い
- 食欲がなく麺類や菓子類などで簡単にすませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料、お茶ばかり飲んでいる
- 夜更かし気味で朝はなかなか起きられない
- 暑いのでお風呂にはつからない
- 何をするにもやる気が出ないし面倒くさい
- 冷房をつけないと眠れない
- 手足のむくみに悩んでいる

あてはまるものはいくつありましたか？
結果は裏面に！



あなたの夏バテ危険度は？ 『夏バテ危険度チェック』の結果を確認してみよう
(チェック数)



0~2個	体調はバッチリ!! この調子で元気に過ごしましょう♪
3~5個	要注意! このままいくと夏バテになるかも…睡眠不足に注意しようⓂ
6~8個	夏バテの可能性大!! 今後さらに疲れが出てきそう。早急に対策を!
9~10個	あなた…完全に夏バテですね(-_-) このままでは病気になるおそれがある… 一刻も早く生活習慣全般の見直しをすべし!!



★夏バテにならないために…★
7つの注意で夏バテ予防!!

夏バテが秋~冬へと長引くこともあります。
今のうちにスッキリ元気な身体に戻しましょう!

1. 冷房は28℃



夏の間は冷房が効いた部屋で過ごすことが多かったでしょう。朝夕は比較的涼しくなってきたのでなるべく冷房をつけないで寝るようにしていきましょう。どうしてもという場合は短時間のタイマーを忘れずに。

2. 汗をかこう



汗をかくのは体温調節のためにとっても重要です。血行がよくなり、老廃物も出てゆくといい効果もあります。暑いからと身体を動かさないと汗をうまくかくことができなくなるので、涼しい時間に適度な運動をしましょう。

3. お風呂に入る



冷房や冷たい飲み物などで意外と身体は冷えています。冷えは身体の免疫機能を低下につな갑니다。シャワーよりもぬるめのお風呂に20分ほどしっかり入るといいですね。

4. 水分はしっかり摂る



なるべく汗をかきたくないからと水分を控えていますか?暑い日に身体のだるさを訴える人の多くは水分をあまり摂っておらず、脱水症状を起こしています。そうなる前に水分をたくさん摂りましょう。

5. 冷たい飲み物に注意!



暑いと冷たい飲み物がほしくなりますが、冷たいものは胃腸の働きを低下させ下痢や腹痛を引き起こすことも。身体のためにはなるべく温かい飲み物を飲みましょう。

6. 食事の内容が大事!



暑いと食欲が低下し、食事を簡単に済ませていませんか?パンや麺類など炭水化物のみの偏った食事は身体のだるさや疲労感をひきおこします。食事の品数を増やし、野菜や肉・魚に含まれるビタミンなどの栄養素も摂るようにしましょう。夏は特に豚肉・レバー・鶏肉・ウナギ・ブリなどオススメ。

また冷房や冷たい飲み物などで身体が冷えているのでみそ汁や煮物など温かい料理を食べるといいですよ。

7. 睡眠はしっかりと



睡眠不足だと疲労は回復しません。自律神経のバランスも崩れてしまいます。睡眠のゴールデンタイムは22時~2時。夜はなるべく早く寝て、朝早く起きる朝型生活をオススメします。でも早く寝付けない時には寝始めの最初の3時間をぐっすり眠れるようにするといいいですよ。