

### ●春バテを予防しよう！

担当 1 - 4 長岡・丸山

#### 春バテとは？

春バテとは、春先の変わり目の寒暖差やストレスによる自律神経の乱れによって生じる心身の不調のことです。

#### 主な症状は？

疲労感・倦怠感・眠さ  
朝起きるのがつらい  
肩こり、腰痛  
頭痛、めまい  
便秘、下痢  
イライラ、気分の落ち込み



#### 原因は？

##### 寒暖差の影響

春は冬から夏への季節の変わり目で気温が大きく変化し、日中の平均気温が10℃近く上昇し自律神経がバランスを崩しやすくなります。

##### 天候や気圧などの影響

気圧や天候の変化が、喘息の悪化などにつながり自律神経のバランスを崩す要因の一つと言われています。

##### 生活環境の変化によるストレスの影響

春は普段より緊張する機会やストレスを感じることが多く、自律神経が乱れやすくなります。

イラスト by Aoi Maruyama & Takumi Nagaoka

#### 対処法は？

##### 食事

食事は健康の基本です。疲労回復に効果的な玄米、豚肉、豆類などの良質なタンパク質、高エネルギーの食材を積極的にとることが大切です。

また、季節の変わり目には、ストレスが、下痢、腹痛、便秘などの消化器症状を引き起こすことがあるので、腸内環境を整えるために善玉菌を増やすことも重要となります。日本人の多くは善玉菌のえさとなる食物繊維が足りていないので果物や海藻類、大麦など食物繊維を多く持つ食材を積極的にとるようにしましょう。

##### 運動

春バテで生じやすい疲労感や倦怠感、イライラ、不眠などの症状や、乱れた心身の調子の改善のため、適度な運動はお勧めです。

##### 睡眠

質、量ともに十分な睡眠を取りましょう。

##### 入浴

湯船に浸かると体が温まって血流が促されリラックス効果が期待できるし、疲労感の軽減や睡眠の改善にも繋がります。

#### 僕たちが勧める

ストレスを溜めず、自律神経のバランスを保つための

### 「春バテ予防法」



動物と触れ合うことで、脳内に「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌されます。心身のリラックスやストレスの軽減、生活の質の向上につながると言われます。



- ・ルーティーンを決めて過ごす。
- ・友達とたくさんおしゃべりする。
- ・寝る時間・起きる時間を決める。
- ・食べすぎ注意。

丸山



#### ・動物と触れ合う。

※動物アレルギーの人を除く

- ・自分の好きな音楽を聴く。
- ・おもしろい動画を見る。
- ・親しい人と話す。
- ・自分の推しを見る。

長岡

## 保健室より保護者の皆様へ

### ●2年生専門医派遣講座

#### 【妊娠・出産に関わる知識・理解とライフプラン】

2月21日(金)川棚町のまつお産婦人科医院院長 松尾剛 先生をお招きして、専門医派遣講座を実施しました。

生徒達は、はじめはやや緊張気味の様子でしたが、「妊娠・出産」というテーマについての関心は深く、ほとんどの生徒が松尾先生の話に熱心に耳を傾けていました。

- 性行為の結果起こりうること  
妊娠の経過、望まない妊娠、人工妊娠中絶  
避妊の種類、性感染症
- 性暴力について  
デートDV、緊急避妊ピル(アフターピル)  
性被害防止
- 性の多様性



妊娠・出産に関しての専門的な臨床の立場から、分かりやすい資料や具体的な事例を通して、性や命の大切さを示していただきました。

提出された感想文には、妊娠や性感染症、避妊、人工妊娠中絶、デートDVといった多岐に渡る内容について、身近なことと捉え、正しい知識を身に付けることはもちろん、パートナーを思いやる気持ちの大切さなどが思い思いに綴られていて、自分の性やこれからの生き方に向き合う良い機会となりました。



ー松尾先生よりメッセージー

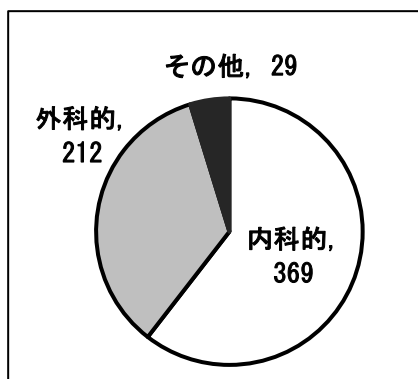
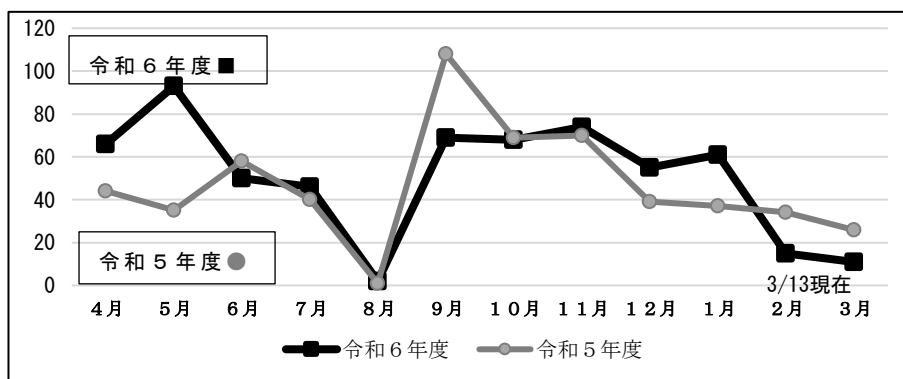
★自分や相手を思いやる気持ちが大切！

★命には責任がある！

★今大切にしなければならぬ事は何かよく考えよう！

### ●1年を振り返って

ー保健室来室状況(人数)



令和6年度の保健室利用状況は上記のとおりです。今年度は、猛暑対策として体育祭が5月に実施された関係で、5月の来室者が増加し、反対に9月の来室者は大きく減少しています。

猛暑は秋口まで容赦なく続き、12月にはインフルエンザが流行しました。年間を通して健康管理上、気の抜けない一年ではありましたが、各ご家庭の協力で、生徒達は概ね健康に過ごすことができました。季節は春・・・令和7年度も健やかで平和な1年でありますように。