

ほけんだより

平成28年2月19日

磯部小学校保健室



季節の変わり目の体調管理に気を付けよう

豆まきフェスティバルでの校長先生のお話にあったように、節分の日を境にして季節は冬から春へと変わりました。そこで、季節の変わり目に使われる言葉をもとに、この時期の体調管理のポイントについて考えてみましょう。



季節の言葉

「三寒四温」



これは、冬の時期に「寒い日が3日ほど続くと、その後、暖かい日が4日続く」という意味の言葉で、寒暖の周期を表しています。もともと中国の東北部や朝鮮半島北部で使われていたものが、日本に伝わりました。

日本では、春のはじめに低気圧と高気圧が交互にやってきて、「低気圧の影響で寒気が流れ込んで寒くなった後、高気圧におおわれて暖かくなる」という気温の変化を繰り返すことが多くなります。そのため、日本では冬から春に変わる時期に、この言葉を使うことが多いようです。

このような気温の変化にうまく適応できず、体の様々な働きを調節している自律神経のバランスが乱れてしまうと、体調を崩しやすくなったり、疲れやすくなったりしてしまいます。さらに、季節の変わり目には『節目』の行事が多くあります。これから先は、6年生を送る会の準備や卒業・進級に向けたしめくくりなどがあり、忙しさや緊張から気付かないうちに疲れがたまっていることもあります。

★季節の変わり目の体調管理のポイント★

◇ 生活リズムを整えよう。

- 決めた時刻に寝て、起きるようにして、十分な睡眠をとるようにする。
- 食事はバランスよく、好き嫌いなく食べる。

◇ 気温の変化に合わせて服装を工夫しよう。

- 気温の変化に合わせて服を着たり、脱いだりできるように重ね着をして調整する。

◇ 心と体をリラックスさせよう。

- 少しぬるめのお風呂にゆっくり入ると心がリラックスする。
- 寝る少し前から、テレビを消して静かなところで過ごす、ぐっすり眠れて体と脳がリラックスする。

