

保健ジャーナル

兵庫高校生徒保健委員会

発行日令和5年10月16日

10月号

ー大イベントの体育祭も終わりましたが、疲れはたま
っていませんか？季節が変わるこの時期は体調も崩しやす
いので、体調管理をばっちりして元気に過ごしましょう！

～知ってる？秋バテ～

大きく気温が変化するこの時期、こんな症状はありませんか？

- 疲れやすく、だるい
- 食欲がない
- 朝すっきり起きられない
- やる気が出ない



夏と同じように冷たいものを摂ったり、水分をたくさん摂取
→胃腸の機能が弱まってしまっている

秋の涼しい朝晩と、まだ暑い日中といった寒暖差
→自律神経が乱れて秋バテになる

⚠自律神経は全身の臓器や器官に分布している

⇒整えて全身元気に！！



～どうしたら自律神経を整えられるの？～
① 実際は、日常生活で少し気をつけることが大切なんです！

- 睡眠のリズムを整えるために、朝日を浴びよう
- 準備運動のような肩や首のストレッチで、血流を良くしよう。
- めるめのお湯に浸かってリラックスしよう
- 落ち着いて眠るために、寝る前のスマホを減らしてみよう
- セロトニンの生成を助ける食べ物を摂ろう



→睡眠をサポートする・体内に貯蔵できない

・乳製品、魚類、レバー、バナナ、炭水化物



- 体を温める効果がある、旬の野菜を食べよう



・にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ

- 抗酸化成分(ビタミンEなど)を含む食べ物を摂ろう

→活性酸素による酸化ストレスを抑える

・エビ、イクラ、鮭

- 腸内環境を整える発酵食品を摂ろう



- 体を温める、必須アミノ酸を摂取しよう

・豚肉、牛肉、卵、チーズ、アジ、さつまいも

体調を崩さないように、自律神経を整えましょう！

参考文献

・全国健康保険協会、大正健康ナビ、RENAISSANCE

・Tarzan決定版 自律神経を整える

教えて!
花粉症の
ヒミツ

スタート

ズキ

花粉症で
豆頭が痛い...

ズキ

鼻水が
ズルズル...

そのキミ!

フフフ...

花粉症はなぜ起る?
どうやって予防する?
治すことはできる?

ジャー

コシを読めば
すべて分かる!

研究者 4年目
ゆうこ先生

花粉が体内に入ると
ヒスタミンなどの
化学物質により
鼻水やくしゃみなどの
アレルギー反応が
起きます。

10月の花粉症は
ブタクサやヨモギの
花粉が原因になります。

これが
花粉症のしくみだ!

ツルツルした素材の
服を着る。
生活習慣を改善する。
発酵食品や
ビタミンDを摂る、など
様々な対策方法があります。

じゃあ

花粉症を
なおす方法が
ないんですか?

A. 医師に
相談しよう。

症状には個人差があります。
頭痛や鼻水だけでなく、
咳、微熱、下痢などの症状が
見られる場合もあります。

マスクやメガネなど
市販の対策グッズで
予防が可能です

花粉用ではない
普通のメガネでも
効果があるぞ!

経口薬や鼻噴霧薬
目薬など
自分に合った薬を
処方してもらえます。

これで 花粉症対策は
バッチリだ!

参考
文献

<https://brand.tai-sho.co.jp/allerlab/>
<https://www.env.go.jp/chemi/anze>
<https://allergyportal.jp/knowledge>