

西高祭も終わり、2学期が始まりました。夜は気温が下がり、少しずつ秋の訪れが感じられます。涼しくなると夏の疲れが出やすくなります。自律神経も乱れやすい時期なので、無理をせず、生活リズムを整えて、健康な状態を保ちましょう。

## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

#### ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



### 夏と秋の分かれ目だけど…

9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分ほきゅうはしっかりと。一方で、雨の日や夜は涼しいときもあります。外出するときは、はおれるものを1枚持っていくといいですね。

新学期に向けて、心身の不調を感じる時は、一人で抱え込まずに、友達やお家の人など信頼できる人に話してみましょ。保健室や相談室もあります。スクールカウンセラーへの相談もできます。

#### 気もちのSOSに気づいて

- 《スクールカウンセラー来校日》  
村田先生 月・木曜日午後  
山本先生 金曜日午後  
\*予約は保健室・相談室まで



学校以外の相談窓口もあります。話すのが苦手な人はSNSでの相談窓口も利用できます。「子供のSOSの相談窓口」で検索してください。電話の場合は下記の番号です。

24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310