

# 保健室だより 10月

令和6年度 VOL.6  
東生駒キャンパス 学生生活課  
保健室 0742-48-6067  
学園前キャンパス 学生生活課  
保健室 0742-41-4785

後期がはじまり、厳しい暑さもようやく和らいできました。  
日が短く、朝夕と日中の温度変化が大きくなるこの時期は「なんとなくだるい」「朝なかなか起きられない」「頭がボーっとする」なんて秋バテの症状がでてくることもあります。  
冬が来る前に元気な体づくりをはじめませんか？

## 秋バテの原因は自律神経の乱れ

秋は寒暖差が大きいだけでなく、台風や低気圧などで気圧も上下しやすく自律神経が乱れやすい季節と言えます。また、夏の疲れや長期休暇から乱れていた生活習慣の影響がでていることも考えられます。

## 自律神経を整えるのも「睡眠」「運動」「食事」



☾ zzz

☑ 質の良い睡眠

休日の寝坊は控えめに。  
起きたらカーテンを開けて  
太陽光を浴びよう!!

寝る1~2時間前に  
入浴  
半身浴がおススメ

夕方以降は  
カフェインを  
避けて



☑ 軽い運動

筋トレ・ストレッチ  
(適度に汗をかくもの)

運動目安 30分  
頻度目安 週5回~毎日

ウォーキング・ジョギング  
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分  
頻度目安 週5回



☑ バランスのとれた食事

バランスのよい食事  
良質なタンパク質  
疲労回復に役立つビタミンB1  
腸内環境を整えるために食物繊維  
体を温める食材

豚肉、レバー、紅サケ、  
玄米、豆腐、さつまいも、  
そば、ほうれん草、  
グリーンピース、  
キノコ、いも類  
ネギ、ニラ、生姜

頻度目安 1日に3回

