



■心も体も健康に。今年の梅雨も乗り切ろう！

今年の関東地方の梅雨入りは6月10日、昨年より11日早い梅雨入りを迎えました。梅雨時期は、空がどんよりとしていて、何となく気持ちも沈むことが多いですね。人によっては気分が落ち込み続け、体調も崩しやすくなることも多くなるのではないのでしょうか？

今回は、梅雨に負けず、心と身体の健康を守って夏休みを迎えられるように今必見の対策方法をご紹介します！

Q,梅雨の時期に気を付けることって？

梅雨時期のメンタル不調は、六月病や梅雨ダルとも呼ばれ、体がだるい、食欲がない、頭が痛いといった身体の症状から、気分が落ち込む、やる気が出ないといった心理的な症状を引き起こすこともあります。もし不調が数週間以上続くようであれば、うつ病や適応障害等の重大な問題に繋がり、医療機関での治療が必要になってしまうため、そうならないためにも予防や早めの対処が大切だと言えます！

Q,梅雨時期の不調の原因は？

- ・太陽光不足・日照時間の不足

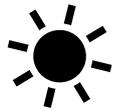
梅雨時期の心身の不調には太陽光不足・日照時間の短さが深く関係しています。人間の身体は、太陽光を浴びることで、ビタミンD、セロトニン、メラトニン等の身体の健康を維持する物質が生成されます。太陽光を浴びないと、これらの物質が体内で不足し、心や身体に不調が現れるのです。

ビタミンD:うつに効く免疫力の向上



セロトニン:目覚めや気分、心のバランスの維持

メラトニン:良質な睡眠の確保



- ・ストレスが増える

雨のせいで、部屋がジメジメしたり、蒸したりして、気分が落ち込みやすくなりますね。雨のせいで外出の機会も減り、ストレスをため込みやすくなります。そんな毎日が続き、うつっぽい気分になっていきます。

Q,自分でできる対策方法は？

- ・睡眠をしっかり取る

夜更かし等、不規則な睡眠習慣は睡眠の質を低下させ、睡眠不足になると、イライラしたり、集中が切れやすくなったりと生活に支障をきたします。質の良い睡眠を確保できるよう、規則正しい生活習慣を身につけましょう。起床後の日光浴、就寝前の軽い運動も効果的です。

- ・バランスの良い食事をする

朝昼晩と栄養バランスのとれた食事をとることで健康的な身体作りを心がけましょう。

・適度に身体を動かす

適度な運動は、ストレス解消や健康維持において大切です。運動することが難しい場合は、散歩をするなど、今より少しでも身体を動かすことを意識してください。室内でできる軽い運動でも効果は見込めますので、雨の日はストレッチなどもよいでしょう。雨の日に屋外で運動する場合は、怪我や風邪にご注意ください。

・入浴、湿度・室温管理でリラックス環境を整える

入浴剤等を扱う企業のとある調査では、回答者の半数が入浴によって梅雨の不調が緩和されたと回答しています。入浴は体を清潔にするだけでなく、発汗と発汗とデトックス、血行を促進させ、代謝が活性化されることで免疫力が向上する等、様々な効果も期待できます。お湯に浸かることで筋肉や関節への負担も緩和し、心身ともにリラックスできます。

また、じめじめと蒸し暑い環境は、カビやダニの繁殖など衛生面にも問題があります。定期的に窓を開けて空気を入れ替え、除湿器やエアコンを活用して室内の温度と湿度を適切に保ちましょう。

Q,その他の対策は？

桐ヶ丘学校には、いつでも相談できる窓口がたくさんあります。

一人で悩まず、相談することが、様々な問題の解決に繋がり、最も適切な予防・対策になります。

心身の不調時、不安や悩みがあるときは、教育相談部の先生、SC、YSW、MFAのスタッフ、保健室等の先生に声を掛けてください。

■まとめ

梅雨は、低気圧、猛暑、日照量の減少等で「倦怠感」「頭痛・肩こり」「眠れない」等の身体的な症状だけでなく、「気分が落ち込む」「やる気が出ない」「イライラする」などの心の状態も不安定になることが多くなる時期です。

そして、六月病をはじめとする梅雨時期の不調の予防・改善には、良質な睡眠、適切な食事、適度な運動等でストレスを発散しつつ、ストレスを溜めにくい生活を心がけることが大切です。

また、このような六月病の症状が長く続くような場合は、うつ病等の重大な問題に繋がる前に、保護者、教員、カウンセラー、医療機関等、近くの大人に相談する方法を知っておくことも重要です！



「桐ヶ丘 CAFÉ」でひと休み♪

桐ヶ丘高校では、毎週水曜日に「桐ヶ丘 CAFE」を開店しています。

ボードゲームや漫画も用意していて、イベントも開催予定です。ランチ場所にお困りの方や昼休みお時間ある方はぜひお越しください！MFAも皆さんもご来店をお待ちしております！

日 時: 毎週水曜日 12:00~13:00

場 所: 302 教室

