

こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和5年9月1日

残暑厳しい中、2学期がスタートしました。夏季休業中には、多くの学校を訪問させていただきました。お忙しい中、丁寧に対応をしていただきありがとうございました。

2学期は多くの行事・研究会等が予定されていると存じますが、計画的に巡回訪問をさせていただきますので、気軽に面談希望を申し出てください。

セルフケア! 秋バテ対策は早いほど効果的

新学期が始まったものの、中々本調子に戻らないという方は、いらっしゃいませんか。初秋の体調不良は、暑さによる気力・体力の消耗や、エアコンや冷たい飲食物による身体の冷え・胃腸の弱り、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越したために起こる、いわゆる「秋バテ」によるもの。長期化しないように、初秋のうちに改善しておきたいものです。

身体を冷やしすぎない工夫

秋の味覚をゆっくり味わい
免疫力 Up

ぬるめの湯船にゆっくりつかり、たっぷり睡眠

対策

軽い運動で汗をかく習慣

日照時間が短い秋のメンタルケア

この時期は意識的に陽を浴びるようしてみましょう

日ごとに日暮れが早くなる秋冬。この時季は「やたらに眠い」「何をするにもおっくう」「集中できない」といったお悩みを感じる方が増加します。実は、これらは日照量の不足と関係があるのです。そのため、日光に当たることにより生成される「セロトニン(脳内の神経伝達物質)」と「ビタミンD」が不足するのです。

食事では、

- カルシウム豊富な魚
- 緑黄色野菜、根野菜
- 乳製品
- 豆加工品

を食べるのがおすすめ。

1日のストレスは、できるだけ持ち越さないようにしましょう

おいしいものを食べたりぐっすり眠ったり、少しのストレスならば日々のケアで解消することができます。しかし、積み重なったストレスは身体の不調となって現れ、解消には相応の時間必要とします。

「**ストレスはためずに、まめに解消!**」と心得て、できるだけ持ち越さない生活を。早めに回復することこそ、蓄積を防ぐ最良の方法です。ストレス対処のポイントは「**3つのR**」。

- レスト…休息、休憩、睡眠などの休むこと。
- レクリエーション…運動や旅行や趣味など、気晴らしにつながるもの。
- リラックス…くつろぐこと。ストレッチ、音楽鑑賞、ゆったりとした時間を過ごすこと。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします