

季節の変わり目に要注意 春バテに気を付けよう！

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

春バテとは

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じています。この不調を「春バテ」といいます。

●春バテのチェックリスト

1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性があります。予防と解消のために、生活習慣を見直しましょう。

- ・体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・目覚めが悪い
- ・イライラする
- ・昼間眠くなる
- ・夜眠れない

●春バテの原因

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスをためてしまうことが

あります。そんな気象や生活の変化によって自律神経（交感神経と副交感神経）が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

●予防と対策

春は気候の変化だけではなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて、春バテを乗り越えましょう。

- ① **食事は欠食なく、バランスよく取りましょう**／食事を取ると、消化のために副交感神経が活発に働きます。体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。
- ② **こまめに体を動かしましょう**／運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、

水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましよう。

- ③ **入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう**／湯船につかることで副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40度のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもおすすめです。
- ④ **睡眠をしっかりとりましょう**／スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40度くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

- ⑤ **衣服で温度調節をしましょう**／朝晩と日中の寒暖差が大きい春は、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。ストールやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

絵本の町をあるこう！
～ inALEC ～

- 日時／4月23日（火）10:00～11:00
- 場所／地域交流センター（ALEC）
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／4月8日（月）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日（4月5日・12日・19日・26日）	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）