



# 保健だより7月

尚絅大学  
尚絅大学短期大学部  
保健室  
令和元年7月1日発行



6月26日九州北部地方が梅雨入りしました。これからしばらく天気と気温の変化が激しく、ジメジメムシムシの毎日が続きます。体調を壊しやすい時期でもありますので、無理をせずに、休息を十分に取しながら、楽しい夏を迎えましょう！！

## 梅雨の時期に起こりやすい体調の変化

梅雨になると体調が悪くなる…という人はいませんか？

実は、じめじめと蒸し暑い梅雨は、体調不良になりやすい季節です。



### 梅雨の体調不良の原因と症状

- ① 晴れて暑い日もあれば雨で肌寒い日もあったり、昼と夜の寒暖差も大きいことや、次々と通過する低気圧のせいで気圧の変化も大きいため、体の恒常性（ホメオスタシス）がついていけず、疲れやすくなったり体調不良を引き起こします。
- ② 雨が降ると湿度が上昇し、体の中の水分を発散させにくくなり、体温調節がしにくくなります。また、雨の日が続くと日照不足で気分が憂鬱になりがちです。

#### ＜出やすい症状＞

だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり など

体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、無理をせずゆっくり体を休めましょう。

### 梅雨を元気で乗り切るポイント

- ◆日常生活・・・規則正しい生活と良質な睡眠 ・適度な運動
- ◆食生活・・・疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る



＜ビタミンB群を多く含む食材＞

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆 など



## 危険を避けよう！

ひったくりや痴漢、わいせつなどの被害にあわないよう注意しましょう！

通りなれた道でも、携帯電話に集中していたりヘッドホンで音楽を聞いたりしていると、危険に気づくのが遅れたり、不審者に狙われたりします。帰宅が遅くなってしまった時は、できるだけ明るい道をとおり、周囲にも注意しましょう。また、必要に応じて防犯ブザーを携帯し、すぐに周囲に助けを求められるようにしましょう。

夏は服も軽装になり肌の露出が多くなりがちです。肌の露出が多くなってしまうと、不審者に興味を抱かせる要因になりかねません。とくに一人で出歩くときは、過度な露出の服装は避けたほうが安全です。

