

ひとこと相談室



令和5年7月号 Vol.2

新入生のみなさん・在校生のみなさん、こんにちは。新年度が始まってから3か月が過ぎようとしています。この期間には、遠足や修学旅行、前期中間考査がありました。行事や学習を通して様々なことが経験でき、成長につながったと思います。一方では、「勉強を頑張りすぎて疲れた」「学校とアルバイトの二刀流は疲れた」など疲れが溜まっている皆さんもいるのではないのでしょうか。

今回は「疲れ・疲労」について、考えてみたいと思います。また、疲労回復の方法もいくつか紹介をします。

【疲れを放置すると・・・】

肉体的にも精神的にも疲労が溜まりすぎて、頭痛や微熱など体調不良をはじめ、感染症や生活習慣病などの病気を引き起こすこと原因になることがあります。

疲れには大きくわけて2種類ある

<肉体的疲労>

激しい運動や長時間立ちっぱなしなど、身体を動かしたことにより蓄積された疲労のこと。

<精神的疲労>

緊張やプレッシャー、気の遣いすぎ、ストレスなどが原因で脳に疲労が溜まること。現代ではスマートフォンやインターネットなどの通信環境、車や電車など移動手段の発達により、身体活動が低下したことで精神的疲労を感じる人が多くなっているようです。

<心身の疲れをセルフチェック>	<身体の疲れをセルフチェック>
<ul style="list-style-type: none">● 寝つきが悪くなった● 起きた時に疲れが残っている● イライラしやすくなった● 手足が重く、だるい などなど	<ul style="list-style-type: none">● 肩や首が凝る● 実際の重さ以上に荷物が重い● 食事の味がわからない● 会話する気力もない などなど

『疲れを癒してくれる方法の紹介』

- ✓ 栄養バランスの取れた食事を心がけよう
- ✓ 7時間はしっかり睡眠をとろう
- ✓ 毎日お風呂にゆっくりつかろう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 音楽を流すなどしてリラックスできる環境を整えよう
- ✓ 意識的な水分補給や温かい飲み物を飲んで心を落ち着かせよう
- ✓ 動物と触れ合って幸せホルモンを分泌させよう

いくつか紹介した「疲れ・疲労」を解消する方法に取り組んでみてください。みなさん自身が見つけた疲労回復の方法があれば友だち同士で紹介し合うこともいいですね。また、先生や友達に相談することもいいですね。