

## 秋バテ & 秋うつに注意！つかれていませんか？

秋は雨の日が多かったり、台風などもきて、気圧がとても乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。

### 「秋バテ」とは？

頭痛やめまい、食欲がなくなる、疲れやすい、だるい、立ちくらみがする、ボーっとするなど身体に様々な変化を起こします。これは自律神経が乱れることで起こる、いわゆる「秋バテ」です。

#### 「秋バテ」対策

- ① ぬるめ（38℃～40℃）のお風呂に15～30分程度浸かる。
- ② 1日15分程度、ウォーキングやランニングなどの運動をする。
- ③ 毎朝、コップ一杯の白湯を飲む。



身体を冷やさないように気をつけることが大切です。

### 「秋うつ」とは？

「秋うつ」といわれる、季節性のうつがあります。これは秋から冬にかけて憂うつになり、うつ病の症状が出る病気です。

特に疲れることをしていないのに疲労感がある、前日よく眠ったはずなのに眠気が強く出る、食欲が旺盛となり、炭水化物や甘い物を特に食べたくなるなど、一般的なうつ病とはちょっと違う症状があるのが、「秋うつ」の特徴です。昼夜の温度差が自律神経に負担をかけたり、日照時間が減ることで、日光を浴びることによってつくられる“セロトニン”という、やる気を出させたり、気持ちを明るくしてくれるホルモンが不足することも原因とされています。

#### 「秋うつ」対策

- ① 日光を多く浴びるようにする。特に起床後はカーテンを明けて朝日を浴びよう。
- ② セロトニンの材料となるトリプトファンを含む食品を多く摂る。（トリプトファンは肉・バナナ・アーモンド・ゴマ・プロセスチーズ・豆乳などの食品に多く含まれます。）
- ③ 身体を冷やさない！

規則正しい生活が大切です！



## 自分の気持ちを話してみよう♪

「話すとスッキリする」というのはよく言われていますね。私の感覚だと、「スッキリする」こともそうですが、「ハッキリする」こともあるのかなと思います。

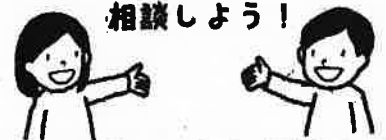
たとえば、車を運転していてフロントガラスが曇っていたら、視界が悪くて怖いですが、ワイパーを使って曇りがとれたら、前が良く見えるようになって怖くなくなります。

言葉にするというのは、曇りを取るのと少し似ている気がします。ぼんやりした視界で前に進むのは怖いけれど、ハッキリ見えていたら大丈夫。本心で話すことができれば、曇りが取れて、視界が良くなる気がします。

辛いときは、担任の先生、お家の人、信頼できる大人の人に、勇気を持って話してみましよう。

実務高校にはスクールカウンセラーもいます。マイナスの感情で心がいっぱいになる前にSOSのサインを出していきましょう。

相談しよう！



【別添資料】

～ 相談窓口 ～

1 SNS相談

「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば」

令和2年4月20日（土）

～令和3年3月28日（日）

毎週水曜日と日曜日 午後5時～午後9時



QRコード

2 電話相談

24時間子供SOSダイヤル（全国共通）

0120-0-78310

千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間）

0120-415-446

子どもの人権110番（全国共通）

（千葉県法務局内 月～金 8:30～17:15）

0120-007-110

ヤング・テレホン

（千葉県警察少年センター 月～金 9:00～17:00）

0120-783-497

千葉いのちの電話（24時間）

043-227-3900

チャイルドライン千葉（月～土 16:00～21:00）

0120-99-7777

ライトハウスちば

（千葉県子ども・若者総合相談センター 火～日 10:00～17:00）

043-420-8066

