

こんにちは保健師です

今月の担当は、渡辺 愛華です。

秋バテに注意しましょう

この夏の暑さを何とか乗り越え、過ごしやすい日が増えてきたのに、だるさや疲れが抜けない、食欲がないと不調を感じている方は、秋バテのサインかもしれません。

○症状からみる秋バテチェックリスト

- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 寝つきが悪く、ぐっすり眠れない
- ☐ 肩こり、頭痛がする



○秋バテの原因は？

生活習慣

夏の生活習慣のまま薄着で過ごしたり、シャワーだけで済ませたりすると、身体の疲れが出やすくなります。また、冷たいものばかり食べていると胃の働きが悪くなり、消化不良を引き起こすこともあります。

気温の変化

夏から秋へと変化する気温の変化に身体がついていけず、自律神経の働きが乱れ、血行が悪くなり様々な体調不良の原因となります。

気圧の変化

秋口は雨や台風が多く、気圧変化により頭痛やめまいなど、様々な体調不良が起きやすくなります。自律神経の乱れと相まって、秋バテ症状を悪化させます。

早めの対策で秋を快適に過ごしましょう！

○空調管理・体温調節

秋バテを予防するには、気候や温度の変化に身体を順応させるため、空調管理や体温調節など環境を整え、生活習慣を夏から秋へ上手に切り替えることが大切です。

- ・気温が下がってきたらエアコンを切り、設定温度は室内と室外の温度差を5度以内にしましょう。
- ・冷房が効いている室内では、上着やカーディガンをこまめに着脱して温度調節をしましょう。また、ハイソックスやひざ掛けなどでお腹周りや下半身の保温を心がけましょう。

○食生活

秋口の食生活で気を付けたいのは、体を冷やすものはできるだけ避けて、体を温めるものを積極的に取ることです。もちろん栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとることも大切です。

- ・冷たい飲み物から温かい飲み物に替えましょう。
- ・身体を温める食材を取り入れましょう。

○睡眠

就寝時はまだ暑くても、朝晩一気に冷え込むこともあります。睡眠時間が足りないと夏の疲れが取れないばかりか、ますます疲れがたまって、秋バテとなってしまいます。ぐっすり眠って心身の疲れを解消しましょう。

- ・朝晩冷え込むことが多いので、長袖パジャマにして、厚手の布団も用意しておきましょう。
- ・シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。体が温まり、疲れも取れ、良い睡眠につながります。

○運動

適度な運動には血液循環をよくして、冷えの解消に役立つだけでなく、自律神経を整える作用もあります。秋バテ予防には、いきなり激しい運動を行うよりも、無理なくできる運動を続けることが大事です。

- ・朝夕の涼しい時間にウォーキングや軽い運動
- ・仕事の合間にストレッチ
- ・就寝前に軽いヨガ

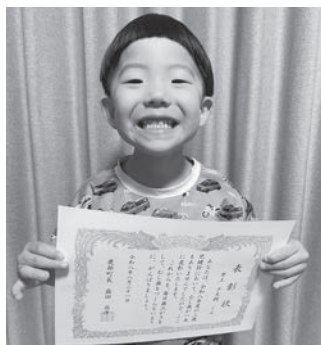
※単なる疲れだと思っけていても、がんや糖尿病、貧血、肝臓病、膠原病などの病気が原因になっていることもあります。生活習慣に気を付けても疲労が解消しないときは、かかりつけ医や内科医を受診しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係
(01372-7-5291)へ。

☆たいへんよくがんばりました☆

8月21日(金)に行われた3歳児健診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。

これからも歯みがきをがんばって、むし歯をつくらないようにしましょう。

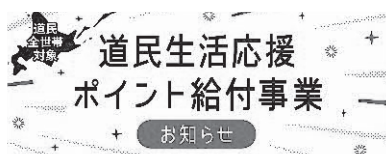


字本別 井上 千太朗くん
(保護者 拳司朗さん)



字本別 高本 侑心くん
(保護者 篤史さん)

申請
受付中



▲ウェブサイト
はこちら

道民の
皆様へ

申請はお済みでしょうか？

対象となる世帯主の皆様に応請に必要な「案内はがき」をお送りしています。
(6月下旬頃)

△はがきが届いていない方や紛失された方は、お早めにお問い合わせください。

「案内はがき」の再発行には時間がかかります。

【利用者専用コールセンター】0120-842-076 (無休9～17時) ※おかけ間違いにご注意ください。



給付対象 令和8年5月1日時点の道内の**全世帯主**

給付内容 **アプリ申請**：どうみんポイント5,500円相当 **郵送申請**：JCBギフトカード5,000円相当

申請期限 **令和8年11月16日(月)**

ギフトカードお届けまで約3週間

事業者の方へ ポイント取扱店舗への登録は、令和8年10月31日(土)まで受け付けています。

【事業者専用コールセンター】0120-651-745 (無休9～17時)

- ・即日ポイント給付
- ・ポイント取扱店舗約10,000店舗
- ・民間ポイントへ交換可能
- ・道からのお得な情報発信