

# 休み明けの体調不良についてお話しします。

## ●はじめに

子どもたちにとって、夏休みのような長い休みは、日頃時間がなくてできないこと、普段と違う体験のできる絶好の機会です。楽しくてうきうきする期間ですね。ところが、休み明けになると、その反動で体調不良になつてしまふことがよくあります。その対策について考えてみましょう。

## ●体調不良の症状と原因は？

だるさや疲労感、食欲不振、頭痛めまい、立ちくらみ、気力の低下などの症状がみられます。心と体の疲労といえるかもしれませんが。休みの日はワクワクして、つい不規則な生活を送りがちです。これに加えて、夏では暑さによる体力消耗、室内外の温度差により、体調を崩してしまいます。この本態は、自律神経のバランスの乱れと考えられます。

## ●規則正しい生活を

- ①起床と就寝の時刻を決める
- ②午前中に朝日を浴びる

## ③適度な運動を心がける

## ④良質な睡眠をとれるようにする

## ⑤水分補給とバランスの取れた食事

## ⑥タンパク質とビタミン類、ミネラルをしっかり摂取します。特に朝食を抜かさないようにします。

## ⑦ぬるめのお湯で入浴しリラクセス

## ⑧スマホなどメディアの時間を守る

## ⑨環境の調整

## ⑩夏ではエアコンにより室温を26、28℃に設定し、外との気温差が、5度以上にならないようにします。

## ●ラジオ体操はお勧め

朝早く起きて行うラジオ体操は、規則正しい生活の始まりにうってつけです。ストレッチや筋力トレーニングの効果もあり、全身の運動になります。血行も良くなるため、身体のたるさも緩和できます。

## ●計画と見直し

長い休みには、宿題、家庭学習、習い事、旅行や行事、友だちと遊ぶ約束などがあります。時間割やチャイムもないため、自分なりの目標をもつて、

## ●おわりに

私も学生時代、夏休みの終わりになると、体がだるくなって、そのことを親に訴えていたように思います。「疲れよ。タラタラするからよ。」と言われていたような気がします。「規則正しい生活に戻せ」ということだったのでしよう。休み明けの体調不良のため、学校に行けなくなるお子様もられます。自律神経の調整のために、生活習慣を見直し、規則正しい生活を実践してみましょ。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。

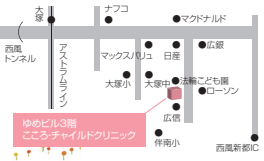


こころ・チャイルド・クリニック  
 Cocoro child clinic  
 4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい  
 お問い合わせはtel.082-848-6619まで



DATA 広島市安佐南区伴南1丁目5-18-3-301 西風新都ゆめビル  
 tel.082-849-5519

ACCESS 広福バス「こころ産業団地」「こころ西公園」行き「こころ入り口」下車



●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています  
 △17:00まで 【林診日】日曜・祝日

