



## 梅雨<sup>つゆ</sup>を元気に乗り切ろう（中）



みなさん、こんにちは。梅雨<sup>つゆ</sup>の季節になりました。漢字で「梅」と「雨」と書く梅雨<sup>つゆ</sup>は、梅雨<sup>つゆ</sup>ともいいます。梅雨<sup>つゆ</sup>は、5月から7月にかけての曇りや雨の多い期間を指します。

このころは、日照時間が短く湿度が高いため、体調をくずしやすくなります。今日は、梅雨<sup>つゆ</sup>の時期を乗り切るための体調管理についてのお話です。

まず1つ目は食事です。朝・昼・夕と1日3回の食事を規則正しく食べましょう。給食のように色々な食品を食べることはもちろんですが、胃や腸が疲れやすい時期なので、食べ過ぎをさけ、リラックスしてよくかんで食べることが大切です。

2つ目は、運動です。自分でコントロールすることができない自動的に働く神経を自律神経といい、肺や心臓などの臓器を動かしています。活動している時に働く交感神経と、リラックスしている時に働く副交感神経があり、運動することで2つの自律神経の働きがよくなります。また、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされます。

最後は睡眠です。副交感神経が最も働くのが、寝ている時です。寝る直前までスマートフォンを使ったり、ゲームをしていると、ぐっすり眠ることができず、疲れを回復させることができません。バランスのとれた食事と運動、睡眠を心がけて、梅雨の季節を元気に乗り切りましょう。