

【第 69 回】

9 月は夏休みが終わり、新たな学期が始まる節目の時期です。生活リズムの変化に加え、暑さによる疲労が十分に回復していない状態で、学業や課外活動が再開されるため、心身ともに疲れを感じやすくなります。「少し疲れているだけ」と考えず、この時期は体と心の変化に目を向けることが大切です。

【生活リズムを整えよう】

夏休み中に夜更かしや朝寝坊の生活が続いていた人は、早寝・早起きを意識し、朝食をしっかり食べる習慣を取り戻しましょう。生活リズムが整うことで、自律神経の働きが安定し、日中の集中力や学習効率の向上につながります。

【疲労をため込まない工夫】

9 月は気温や湿度の変化が大きく、体が環境の変化に適応しようとして多くのエネルギーを使います。十分な睡眠、バランスの良い食事、軽い運動を心掛けることで疲労回復が促されます。また、長時間のスマートフォンやパソコンの使用は睡眠の質を低下させるため、就寝前は使用時間を控えるようにしましょう。

【心の疲れにも気を配りましょう】

新学期は授業や実習、人間関係など新たな環境が始まり、知らないうちにストレスが蓄積することがあります。「やる気が出ない」「眠れない」「食欲がない」「学校へ行くのがつらい」といった状態が続く場合は、一人で抱え込まないことが大切です。家族や友人、教職員、保健センターなど、信頼できる人に早めに相談してください。早期の相談は、心身の不調を長引かせないための第一歩です。

新学期は頑張りたい気持ちが強くなりがちですが、「しっかり休むこと」も健康管理の一つです。心と体を整え、自分らしい充実した学生生活を送りましょう。(文責: 佐藤 浩樹)