



# ほけんだより

光の春  
音の春  
気温の春



\* 光の春 ⇒日差しが強まってくる冬眠から目覚め、芽吹き、花が咲き、春の到来を知らせる

音の春 ⇒雪解けの音、解け水の川の音、鳥の鳴き声、外で話をする人の声など耳にする事が多くなる

気温の春 ⇒「暑さ、寒さも彼岸まで」の例え通り、気温も上昇し平年値15℃を超える



一速飛びに暖かくなるわけではありません寒暖差があり  
冬～春への変化が体調不良を起こす事も！！

## \* 冬～春にかけての3大不調

①肩こり ②冷え症 ③花粉症 以下 倦怠感、腰痛、肌荒れ、太る、頭痛など

## \* 体調不良の原因

- ①激しい寒暖差⇒交感神経が活発になり、エネルギーを消耗し、だるさ・疲れやすさを感じる
- ②めまぐるしい気圧の変化⇒高気圧と低気圧の入れ替わりが頻繁となり、低気圧で血中の酸素量低下する
- ③日照時間の変化⇒日照時間が長くなり、朝早く目覚め、夜更かしする事が増え、生活リズムを崩す
- ④生活環境の変化⇒自身や家族や身の回りの生活に変化がある
- ⑤花粉症⇒防衛反応が過剰になっている、免疫機能が過剰に活動する、紫外線が徐々に増え、肌トラブル増加、花粉症皮膚炎などもある



## \* 対策

食事・睡眠を取り、入浴で身体を暖め、衣服で温度調整を行いましょう  
春の変わり目は身体の関節の緊張がほぐれ、筋肉や骨盤は弛み、身体の中で活動の準備が始まります  
「メリハリ生活」を心掛けましょう