

春の天気は変わりやすい…**寒暖差**による「春バテ」自律神経の働きの乱れに注意を!!
コロナ 新規感染者緩やかに**増加**へ! 大阪府:前週1W比**112.5%**(国内合計:**114.1%**)!!
 私たちにできること:“**続けよう**”…**マスク・手洗い・うがい**、5月からの**ワクチン接種**!!

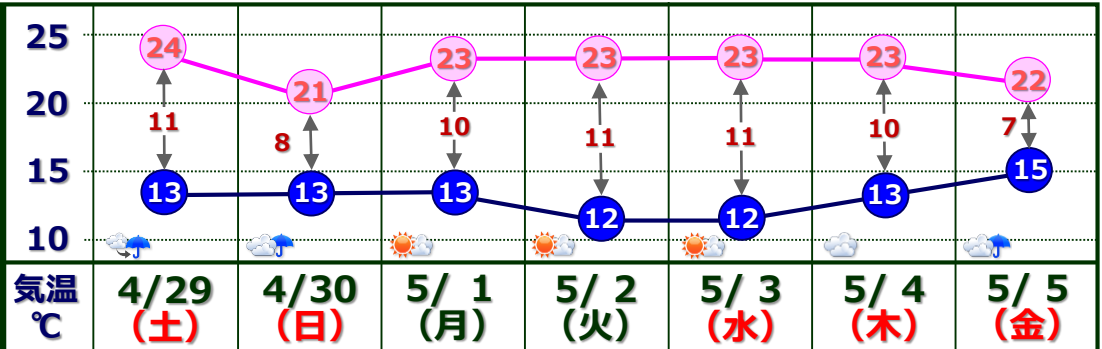
大阪府: <寒暖の差> 『春バテ』自律神経の乱れに注意を!!

気象庁データより
NHK報道より引用

4月の寒暖差 ▼7℃以上: **18日** (64.2%)、・10℃以上: **13日** (46.4%)

大型連休
寒暖差が続く

24 最高気温
13 最低気温
温度差 11
(4/28現在予報)



3~4月
天気

▼3月: 洋上高気圧の勢力が強く、南風が吹込み**暖かな**日々が続く
 ▼4月: 洋上高気圧は弱まり、大陸からの**寒気**で**寒-暖差**が生じる

「春バテ」
原因

▼**寒-暖差**が、**7℃以上**になると、自律神経の働きの乱れが生じる
 疲れがたまる「春バテ」で、不調を訴える人増加傾向(**例年1.5倍**)

「春バテ」
症状

▼気温の大きな変化に、ついていけないので困っている!!
 《頭痛・めまい・吐き気・肩こり・気分的な不調など》

「春バテ」
対策

▼自律神経が関係するので、「**規則正しい生活**」をする
 ▼お風呂: 38~40度位のぬるま湯に首までしっかり浸かって、
 大体**10~15分入浴**⇒リラックスでき、こりや疲れが取り易い
 ▼その後、表面体温と深部体温が近づき、眠るタイミングに!!

5月は
衣替えの季節

▼簡単な衣替えで!! : 少しずつ衣服を入れ替えていく!!
 ⇒ **段階的な衣替え**が、「**寒-暖差**」を乗り越えるポイント!!

・**コロナ禍**、生活習慣が大きく変化したことで、
 自律神経が乱れがちになり、不調につながる人も!!

大阪府 コロナ新規感染者 2023年4月27日時点

日	月	火	水	木	金	土
9 ↑	10 ↑	11 ↑	12 ↑	13 ↑	14 ↑	15 ↑
426	171	788	671	664	562	620
16 ↑	17 ↑	18 ↑	19 ↑	20 ↑	21 ↑	22 ↑
530	195	875	971	691	721	747
23 ↑	24 ↑	25 ↑	26 ↓	27 ↑	28 ↑	
642	242	946	971	867	764	

直近1W 主要都市比較 厚労省資料より

	新規感染者数	前週比
大阪府	5,179人	112.5%
東京都	10,116人	116.7%
国内計	72,327人	114.1%

— 会員の皆さまへ お願い!! **コロナ・花粉** への 私たちにできること —

■ 基本的な感染対策

マスク 手洗い/うがい 密集回避 密接回避 密閉回避 室内換気 清浄機 咳エチケット 帽子・メガネ

● 共通点は **マスク・手洗い/うがい!!** ● **密回避・換気/清浄機・咳・帽子/メガネ!!**