

新学期が始まり約1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？環境の変化でストレスや不安を感じやすくなります。そのような時は、「ふう〜」と一息深呼吸。無理をせず、自分に合ったペースで進んでください。

“メリハリ生活”で身体のダルさを追っ払おう！

新学期の環境の変化によるストレスや、連休で不規則になった生活などで『何となく身体がだるい…』という人はいませんか？そのダルさ、こうかんしんけい交感神経とふくこうかんしんけい副交感神経の乱れが原因かもしれません。2つの神経のリズムを整えた“メリハリ生活”を心がけ、身体のダルさを追っ払きましょう。

こうかんしんけい 交感神経と ふくこうかんしんけい 副交感神経とは

こうかんしんけい交感神経、ふくこうかんしんけい副交感神経はじりつしんけい自律神経と呼ばれ、私たちの考えとは関係なく身体の働きをコントロールします。これらがバランスよく切り替わることで、私たちが生きるための基本的な機能を調節してくれています。

本来、活動的になる日中はこうかんしんけい交感神経が優位になり、夜にかけて徐々にふくこうかんしんけい副交感神経が優位になるのが健康的な状態です。しかし、環境の変化などによるストレス、長時間の活動（勉強や運動）、不規則な生活によってこの2つの神経のバランスが乱れ、身体の調子が悪くなることがあります。



こうかんしんけい 交感神経

このような時に働く！

- ・活動している時
- ・緊張している時
- ・ストレスがある時 など…



ふくこうかんしんけい 副交感神経

このような時に働く！

- ・休息している時
- ・眠っている時
- ・リラックスしている時 など…

夜に優位になるふくこうかんしんけい副交感神経をしっかりと働かせないと…

眠れない、朝起きられない、昼に身体がダルい…という事態を引き起こすことに！

● 今日からできる夜のリラックス法

以下の方法を今日からひとつでも取り入れ、^{ふくこうかんしんけい}副交感神経を優位に働かせるメリハリ生活を心がけてみましょう。

ストレッチ

筋肉をほぐすようなストレッチにより、血流が良くなり、筋肉がゆるみ、リラックスできます。

ストレッチをする時は、勢いをつけすぎずにゆっくりと呼吸をしながら行ってみましょう。

【例】

● 肩・背中・^{けんこうこつ}肩甲骨まわりの筋肉をほぐす

①^{せいざ}正座をし、^{りょううで}両腕をできるだけ遠くに伸ばすようにし、

おでこを床に付ける。呼吸はゆっくり！

→肩の力を抜くと腕の重みで、肩や背中の筋肉が伸びます。

^{けんこうこつ}肩甲骨は開くように意識しましょう。



②^{じょうはんしん}上半身を戻し^{せいざ}正座になり、両手を後ろで^{にぎ}握り、^{けんこうこつ}肩甲骨をくっつけるようにし胸を開く。

※参考文献：健康管理能力検定「春の不調の原因は？ストレッチやアロマなどリラックスしての予防と対策方法

湯船につかる

38～40℃程度のお湯にゆっくりつかることで、^{ふくこうかんしんけい}副交感神経が^{しげき}刺激されます。また、全身の血管が広がり、血行が良くなり、筋肉も^{ゆる}緩みリラックス♪毎日のお風呂時間をシャワーで済ませている、そこのあなた！今日はゆっくり湯船につかってみましょう。



寝る1時間前のスマホをやめる

スマートフォンやタブレットから出ている強い光は、^{こうかんしんけい}交感神経を活発にします。少なくとも寝る1時間前からは、スマホやタブレットを^{さわ}触るのはやめ、寝るリズムを整えましょう。



保健室からのお知らせ

以下の日程でスクールカウンセラーの先生が来校されます。勉強・進路・バイト・友だち・家族のこと…どのようなことでも、『相談したい！』と思うことがあれば、だれでも利用してください。相談を希望する人は担任の先生か職員室の田中に問い合わせてください。

| 1学期 | 2学期 | 3学期 |
|----------|-----------|-----------------|
| 5月13日(月) | 9月11日(水) | 1月20日(月) |
| 6月4日(火) | 9月30日(月) | これ以降は決まり次第連絡します |
| 6月27日(木) | 10月17日(木) | |
| 7月11日(木) | 11月12日(火) | |
| | 11月28日(木) | |
| | 12月3日(火) | |