



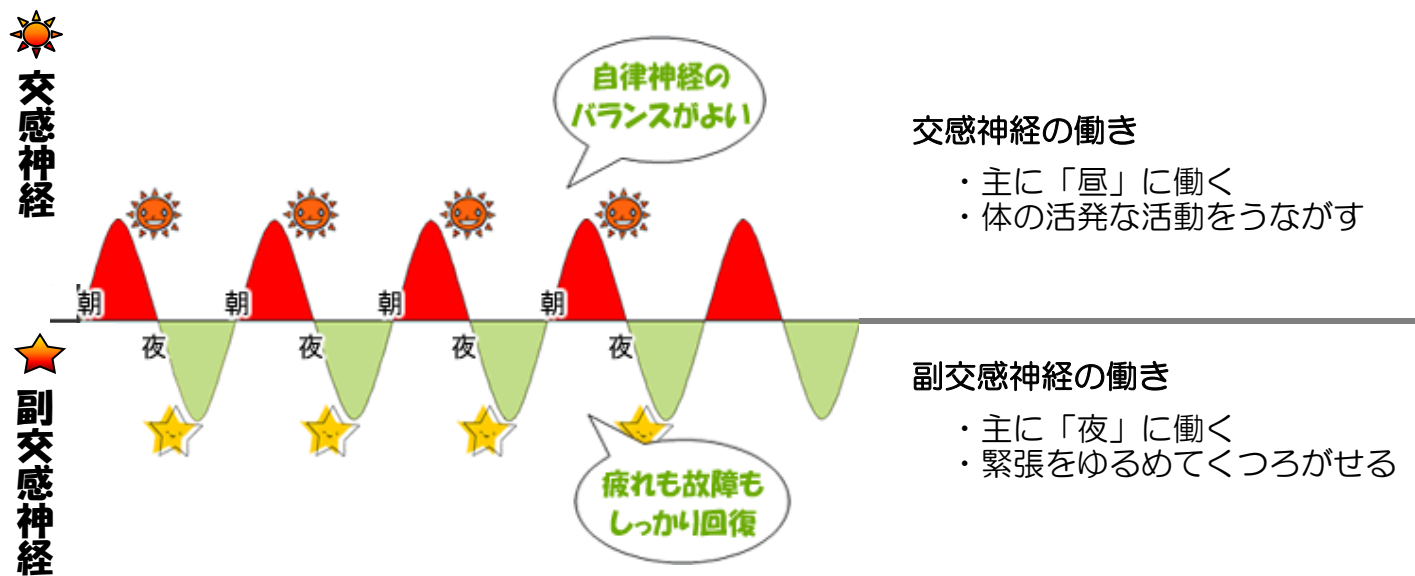
西尾東高校保健室 H23.10

ずいぶん涼しい日も増えて、秋が深まってきましたね。スポーツ、食欲、読書の秋といろいなことを気持ちよくやれる時ですが、季節の変わり目で気温の変化が大きい時です。体調管理に注意しましょう。



朝から元気に活動するためには **自律神経のバランスが大切です！**

自律神経とは？ → 無意識のうちに体の機能をうまくコントロールしてくれる神経のこと。交感神経と副交感神経があって、昼夜交替で働いています。



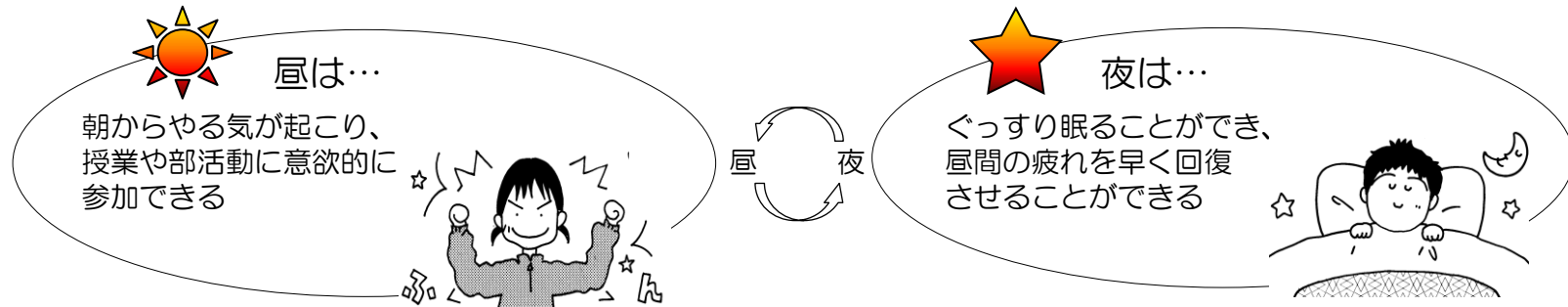
交感神経の働き

- ・主に「昼」に働く
- ・体の活発な活動をうながす

副交感神経の働き

- ・主に「夜」に働く
- ・緊張をゆるめてくつろがせる

交感神経と副交感神経がバランスよく交替できていれば



ところが、夜ふかしや睡眠不足などで生活リズムが崩れると、2つの神経がうまく交替できなくなり、昼か夜かわからなくなり混乱してしまいます。そうすると、体のだるさや、疲労感、頭痛や肩こりなどの不調が続くことがあります。

生活リズムを整えて **自律神経のバランスを良くしよう！**

正しい生活リズムはまず早起きから

早寝早起きで十分な睡眠時間をとろう！朝日は交感神経を活発にしてくれるのでまず朝一番に浴びよう！



昼間に運動すれば夜寝つきがよくなる！



朝・昼・夜、決まった時間に食事をしよう！



なんとなく調子が悪いが続いている人は、自分の生活リズムを見直してみましょう。