

ほけんだより6月

西尾東高校
H30. 6

季節の変わり目である6月は、寒かったり、ジメジメむし暑かったりして、なんとなくからだが重い、体調が優れない・・・なんてことは、ありませんか？これは、自律神経が関係していると言われています。



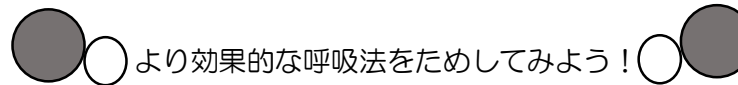
自律神経とは

心臓を動かしたり汗をかいたり、自分ではコントロールできない自動的に働く神経のことをいいます。自律神経は活動する神経といわれる『交感神経』と、休む神経といわれる『副交感神経』の二つに分類され、必要に応じて自動的に切りかわって働くようになっていきます。気候の変化が激しいと、身体の機能を維持することに負担がかかり、自律神経の調整が追いつかなくなり、「自律神経の不調」状態に陥りやすくなります。

体調を整える呼吸法

深い呼吸を心がけよう！

呼吸が浅いと交感神経が働き、常に身体が緊張状態、戦闘モードになっています。呼吸を深くすると、副交感神経が働き、からだがりラックスモードになります。



深い呼吸をするときのコツは、身体の中にある空気全て吐き出すイメージで息をふう〜と吐くと、反動で自然に息を吸い込みます。

- ①口を閉じて、4つ数えながら鼻から息を吸い込む
- ②7つ数えながら息を止める
- ③8つ数えながら口から息を吐ききる。



不調

「からだがしゃきっとしない」「疲れがとれない」「食欲がない」
「朝、起きるのが辛い」「一日中眠い」「夜、寝つけない」

↓
という不調が出始める

次第に

めまい、吐き気、肌荒れ、頭痛、肩こり、気分の落ち込み
など様々な症状がでてくる

自律神経を整えるために・・・

規則正しい生活を心がけよう！

- ①免疫力を高めるために、質の良い睡眠が大切です
まずは、23時までに布団に入る習慣を付けましょう
- ②1日5分の運動習慣を毎日の生活に取り入れると、交感神経が再生します
だるい時には、数十分のウォーキングから始めてみましょう
- ③何か好きなことをして気分転換をすることでストレスが発散できます
- ④「とにかく元気をだそう」と頑張りすぎない



生きるために必要な「食べる、動く、寝る」のリズムを自分なりにつかんで、無理をしないことが大切！
いつも頑張っている自分に優しくするチャンスのもあります。

ご挨拶

保健室の富永景子です。4月に育休から復帰したばかりですが、6/18からまた出産のためお休みをもらうことになりました。短い間でしたが、久しぶりに東高のみんなといろいろな場面で話をする事ができたことは私にとっても貴重な時間となりました。身体を気づかせてくれたり、お腹を触って赤ちゃんに声をかけてくれたみんなありがとう。

6/18からは、代わりにこんどう さや近藤彩耶先生が勤務します。
よろしくお願ひします。

