

保健室通信

2019.7月



いよいよ夏休みが始まります。1学期・・・元気で過ごせましたか？

1学期・・・本校の保健室にもたくさんの方が来室しました。保健室というと、「ケガの手当」というイメージを持つ人も多いですが、実は保健室来室の理由の約90%が「体調不良」等の「内科的主訴」です。そして、その多くが「なんとなく・・・体調不良（しんどい）」という訴えです。

その原因には、疲れや生活の乱れ・・・ストレスなどが考えられます。

そこで、それらの身体症状を引き起こしていると考えられる「自律神経」についてみていきましょう。

自律神経を整えるとは・・・自律神経は、血管をはじめ、あらゆる内臓器官を自分の意思とは無関係に調整してくれる神経です。呼吸器官や消化器官、体温調節機能といった、私たちの体の生命維持機能をコントロールする役割を担っています。自律神経は交感神経と副交感神経に分けられますが、基本的には人が起きて活動している時間帯は交感神経が、そしてリラックス時や夜に寝ている時間帯に副交感神経が優位になるといわれています。この交感神経と副交感神経が必要に応じて切り替わり、体内のバランスが保たれています。自律神経が整っていればこの切り替えがスムーズにいきますが、乱れてしまうと切り替えがうまくいかなくなり、心身にさまざまな不調が現れます。

自律神経が乱れると・・・

- 疲労感 体が疲れやすい、朝起きることができない
- 頭痛 頭がずきずきする、頭が重い、頭がふらつく
- 体温の異常 慢性的な微熱、低体温など
- 睡眠異常 不眠、日中の眠気
- 耳・喉・口の症状 耳鳴り、耳が詰まった感じがする、喉の異物感、口が渇く、口内が痛いなど
- 胸部の異常 動悸、息切れ、胸の痛み、胸やけ、圧迫感、うまく息を吸い込めないなど
- 吐き気・胃腸の異常 吐き気、腹部膨満、便秘、下痢、腹にガスが溜まる
- 手足の異常 手足のしびれ、脱力感、手足の冷えほてり
- 筋肉の凝り・関節の痛み 首や肩の凝り、関節の痛みなど
- 皮膚の異常 皮膚や粘膜のかゆみ

自律神経を整えるために・・・気をつけたいこと。

朝日を浴びよう！



朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びる習慣をつけましょう。

軽い運動！ 適度な運動はストレス解消にもつながります。
毎日お風呂に浸かる！ 入浴のポイントは、ぬるめのお湯に入ること。36～40℃程度のお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、心身がリラックスした状態になって質の良い睡眠にもつながります。

良質な睡眠！ 良質な睡眠をとることは、自律神経のバランスを整えるにあたって重要です。**就寝前のスマートフォンは控える！** (就寝前にスマートフォンを長時間見ることは、ブルーライトによってバイオリズムが乱れてしまうため、心身にストレスを与えてしまうとされています。)**適度な昼寝！** 適度に昼寝をすることで副交感神経が働き、心身をリラックスした状態に導くため、自律神経を整えるのに効果的です。なるべく午後、あくまで15～30分程度にとどめておきましょう。

食生活の改善！ 栄養バランスのとれた食事
「まごたちにはやさしいわ」

Good

まごたちにはやさしいわ

をとり入れた食事が理想!!

NG

炭水化物 + 炭水化物

おにぎり + 菓子パン

- ☑ 3食しっかり食べよう
- ☑ 肉食と魚をしっかりとろろ
- ☑ 早食いはダメ
- ☑ カップ麺とおやつは減らそう
- ☑ 夜9時以降は食べない
- ☑ 1日5000歩は歩こう