

# 元気やる気陽気 1月号

茂木中学校保健だより

あけましておめでとうございます。新しい年がやってきました。新年の目標は、もう決めましたか？「1年の計は元旦にあり」ということわざもありますので、この機会に、毎日元気で過ごすための「健康目標」をたててみましょう！「こまめに手を洗う！」など、できそうなことから始めてみてはいかがでしょうか？



## 1月の保健・安全目標

【保健】インフルエンザを

予防しよう！

【安全】危険を予知し

安全な行動をしよう！

## 運動着(ジャージ)忘れ、多発中！

コロナ禍でジャージ登校の期間が長かった影響なのか、運動着(ジャージ)を忘れて、保健室に借りに来る人が多くいます。貸出用の運動着もなくなり、貸すことができない日も多くあります。

前日の夜に、バッグの中に運動着を入れる習慣を付けると、忘れ防止になりますよ！また、借りた人は、洗濯をして、早めに返却してください。

# 第3学期身体計測を行います！

下記の日程で、身体計測を行います。服装は、半袖運動着、ハーフパンツです。

日にち	時間	対象者
1月12日(水)	昼休み	1年1組男子
1月14日(金)	昼休み	1年2組男子
	放課後	1年2組女子
1月17日(月)	昼休み	1年3組男子
	放課後	1年3組女子 ※専門委員会終了後
1月18日(火)	昼休み	2年1組男子
	放課後	2年1組女子
1月19日(水)	昼休み	1年1組女子
1月21日(金)	昼休み	2年2組男子
	放課後	2年2組女子
1月24日(月)	昼休み	2年3組男子
	放課後	2年3組女子
1月25日(火)	昼休み	3年1組バス通学以外の者
	放課後	3年1組バス通学の者
1月27日(木)	昼休み	3年2組バス通学以外の者
	放課後	3年2組バス通学の者
1月28日(金)	昼休み	3年3組バス通学以外の者
	放課後	3年3組バス通学の者



# その不調、自律神経の乱れが原因かも!?

保健室には、「なんとなくだるい」とか「頭が重い感じがする」など、原因がよく分からない体調不良を訴えて来室する人が、少なくありません。その不調、自律神経が乱れているからかもしれません。

## ◆「自律神経」って、何だろう？

人間の体内には無数の神経があります。その中で、内臓の働きなどを調整してくれるのが「自律神経」です。自律神経が乱れると心や体にさまざまな支障が出ます。→→→→→

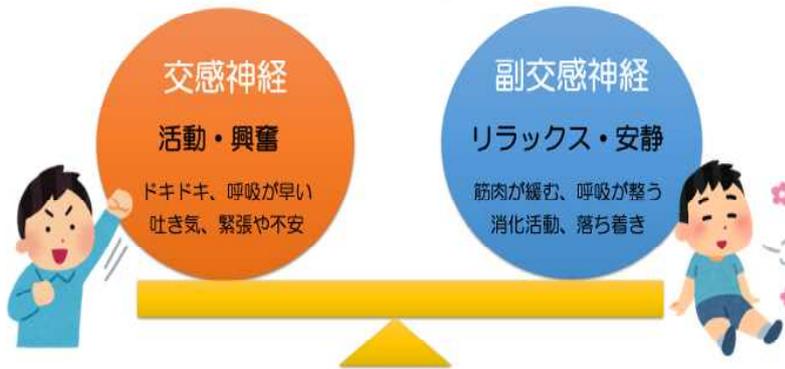
## ◆「交感神経」と「副交感神経」

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、みなさんの意思とは関係なく24時間働き続けています。昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の2種類があります。



## 交感神経と副交感神経の関係

交感神経と副交感神経は、同じ臓器の機能を調整しているにも関わらず、その機能は正反対!!いわばシーソーの関係。



心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経がうまくバランスを取りながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に支障をきたします。これが、自律神経の乱れた状態です。人間関係の悩みや何らかのプレッシャーによる精神的なストレス、過労による肉体疲労の他、昼夜が逆転したような不規則な生活などが、自律神経の乱れの原因になると言われています。

## ◆自律神経を整えるためには？

私たちの生活は、食事、睡眠、休養、労働(勉強)、運動の5つの要素で構成されており、これらが毎日規則正しく行われていれば、生体リズムの調子が整うと言われています。できるだけ一定の時間に食事をし、睡眠時間をたっぷり確保するよう心がけましょう。

また、私たちが生活する上で、様々なストレスは避けては通れません。ストレスを和らげて自律神経のバランスを整えるためには、交感神経の働きを弱め、体を休ませ、副交感神経の作用を強くすることが大切です。自分のお気に入りのリラックス方法を見つけて、副交感神経が働きやすくしておくとよいですね。

余談ですが、私のリラックス方法は温泉に行くことです!!

