

ほけんだより 5月

令和 5年 5月 12日(金)
五所川原高校定時制 保健室
No.3

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？
寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなっています。体調管理に気をつけましょう。



じりっしんけい 自律神経の乱れに注意！

じりっしんけい 自律神経とは？

呼吸や血液の循環、消化などを無意識のうちに調整している神経のこと。
交感神経（活動・緊張させる働き）と副交感神経（休息・リラックスさせる働き）の2種類で構成されています。



からだ こころ
疲れていませんか？



春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によって、自律神経のバランスを崩しやすい季節です。

また、入学や進級など、環境の変化の中で頑張った疲れが出てくる時期でもあります。

最近ちょっとおかしいかも…と思う人はいつでも相談してくださいね。

~自律神経を整えるためにできること~

① 起きたら太陽の光を浴びる

天気が良くても悪くてもカーテンを開けて太陽の光を浴びる習慣をつけましょう。
体内時計がリセットされ、体が活動モードに切り替わります。

② 眠る直前はスマホやPCから離れる

睡眠の質は自律神経を整えるために重要です。ブルーライトは交感神経を刺激してしまうので、寝る1時間前には使用をやめましょう。

③ 呼吸を意識する

腹式呼吸は副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えてくれます。

【腹式呼吸の方法】

へその下に手を当てて身体を脱力させて、鼻から息を吸いゆっくり口から息を吐くように行います。5~10分無理のない範囲で行うとよいでしょう。



★おすすめの食べ物★ 幸せホルモン「セロトニン」を増やす食べ物が効果的！

- ・バナナ
- ・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）
- ・大豆製品（豆腐、味噌、納豆、豆乳）
- ・卵

など…

