

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

じりつしんけい ととの あつ なつ げんき す 自律神経を整えて、暑い夏を元気に過ごそう

自律神経とは、私たちの意思と関係なく、生命維持のため、24時間休まず活動している神経です。自律神経は、大きく分けて、交感神経と副交感神経があり、この2つの神経が交互に働いています。交感神経は、日中に活動しているときや緊張しているときに働き、副交感神経はリラックスしているときや眠っているときに働いています。この2つの神経の交互に働くバランスが崩れたり、どちらかの神経の活動に偏ったりしたとき、これを「自律神経の乱れ」といい、心身に不調をきたします。症状の例として、不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、便秘などの消化器症状、イライラや不安などが挙げられます。夏は特に気温が高く、外と室内の寒暖差で「自律神経の乱れ」を引き起こしやすいです。熱中症にも夏バテ対策にもなるのでしっかり自律神経を整えましょう。

交感神経

副交感神経

日中に活発



夜に活発

興奮させる

リラックスさせる

広げる

気管

狭くする

速くなる

心拍

ゆっくりに

収縮させる

血管

拡張させる

上げる

血圧

下げる

働きを抑える

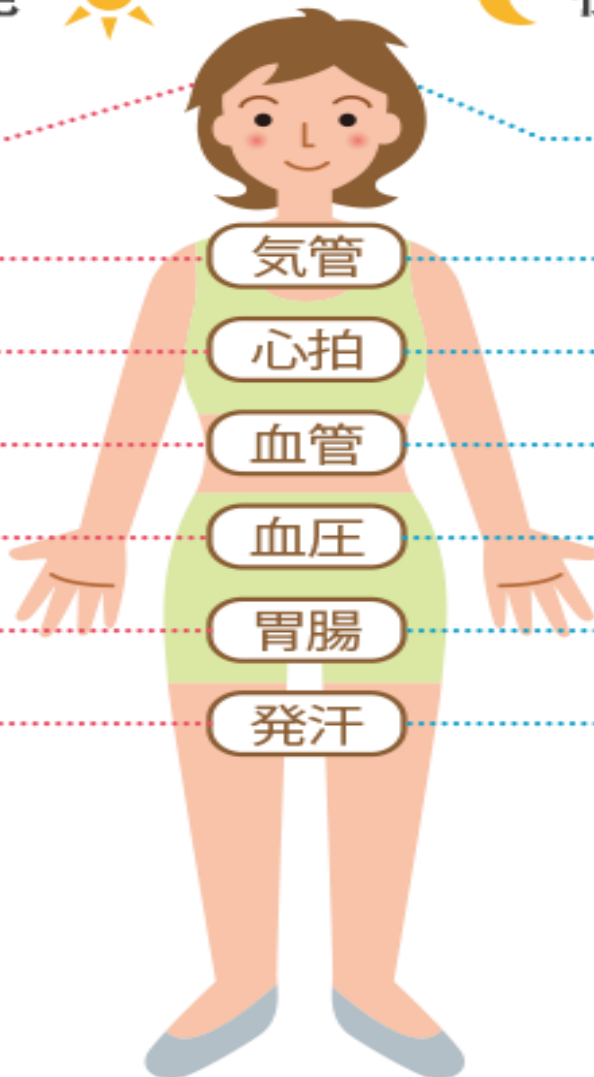
胃腸

活発にする

促進する

発汗

抑制する



自律神経を整えるために、

1. ストレスをためない

- 自分に合うストレス解消法を見つける
- 1人で抱え込まない、誰かに相談する
- 気分転換をする



ストレス解消法 (例)

誰かに話してみる・紙に書いてみる・運動する
 ストレッチする・汗をかく・髪を洗うと洗う
 散歩する・外に出る・音楽を聴く・散歩・飲む
 美味しいもの食べる など

2. バランスのいい食事をとる

- 1日3食 (朝、昼、夜) 同じ時間にとる
- 3大栄養素【糖質 (炭水化物)・タンパク質・脂質】をしっかりとる
- ビタミンCをとる

糖質 (炭水化物)



脂質



タンパク質



ビタミンCにはうれしい7つの効果

- ①抗がん作用
- ②免疫力アップ
- ③美白効果
- ④骨折・骨粗しょう症予防効果
- ⑤ストレス抑制効果・自律神経安定効果
- ⑥アレルギー軽減効果
- ⑦薄毛改善効果

ビタミンCを多く含む食品



3. 適度な運動をする

- 1日60分以上の運動 (約8000歩以上) をする
- ストレッチをする
- 週に2~3回筋トレをする



4. 質のいい睡眠をとる

- 寝る前にスマホ、電子機器を見ない
- 7時間睡眠をする (寝すぎも寝なすぎも体によくありません)
- 12時にはベッドに入る

日中、たくさん体を動かして、活動量を増やすと良い眠りにつきやすい!

5. こまめに水分をとる

- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む (1日のスタートのルーティンに取り入れよう)
- 30分おきに水分をとる
- 1日2リットル以上の水をとる

