

# ほけんだより 11月

2021年11月22日  
大阪市立田辺中学校  
保健室

紅葉の季節になりました。公園の木々も色とりどりで美しいですね。さて、みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？食欲の秋、読書の秋、運動の秋、自分の好きなことをしてリラックスする時間を持ちましょう。

## ☆免疫力アップの生活習慣を身につけよう！☆

今月は“自律神経”について考えましょう。私たちのカラダはふたつの自律神経がバランスを取りながら生命を維持しています。

自律神経は“交感神経”と“副交感神経”によって成り立っています。

### ☆自律神経の働きについて

自律神経の働きは、脳と臓器をつなげてコントロールすることです。

これは、私たちの意思と関係なく 24 時間働いてくれています。だから、この自律神経のバランスが崩れると色々なところに不調が出てくることになります。

“交感神経”は主に活動モードの時に働いています。とくに日中の勉強しようとか、部活をしようというときに働いてくれています。

“副交感神経”は主に休息モードの時に働いています。お風呂上りや食後のぼーっとしている時や睡眠中に働いてくれています。

ここで大事なのは、1 日の中で“交感神経”と“副交感神経”がバランスよく働けることです。どちらかだけが多く働きすぎるような生活が続くと自律神経のバランスが崩れてしまい、うまく働くことができなくなり血行が悪くなったり、だるさ、頭痛、イライラ、便秘、肩こり、不安、免疫力の低下などの症状が出てきます。

もしこの様な症状が見られたら、カラダからの SOS だと思って自分の生活習慣を見直しましょう。

### ☆自律神経を整えるために

①朝、起きたら日光を浴びる…私たちのカラダには体内リズムがあり、朝の光を浴びることでそのリズムをつくることができます。

②朝ごはんを食べる…食べ物を噛むことで脳が刺激を受けて目が覚めていきます。寒い時期は朝食に具だくさんのお味噌汁とおにぎりがおすすめです。また、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。早食いは消化にわるいです。

③質の良い睡眠をとる…自律神経を整えるために 1 番大事なことは質の良い睡眠です。睡眠中に自律神経が整えられるため、入眠前の時間を意識して過ごしましょう。

④お風呂に浸かる…お風呂に入ってリラックスすることと体温が上がることで質の良い睡眠が取りやすくなります。お風呂は寝る 1 時間くらい前に入りましょう

### ⑤寝る前はスマホ等のデジタル機器を触らない

寝る前にデジタル機器を触ると目から刺激を受けて活動モードの交感神経が働いてしまうので眠れなくなることがあります。“入眠前”はリラックスが大事です。



## 気をつけて マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

●赤み ●かぶれ ●ニキビ ●乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒い季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。



汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。

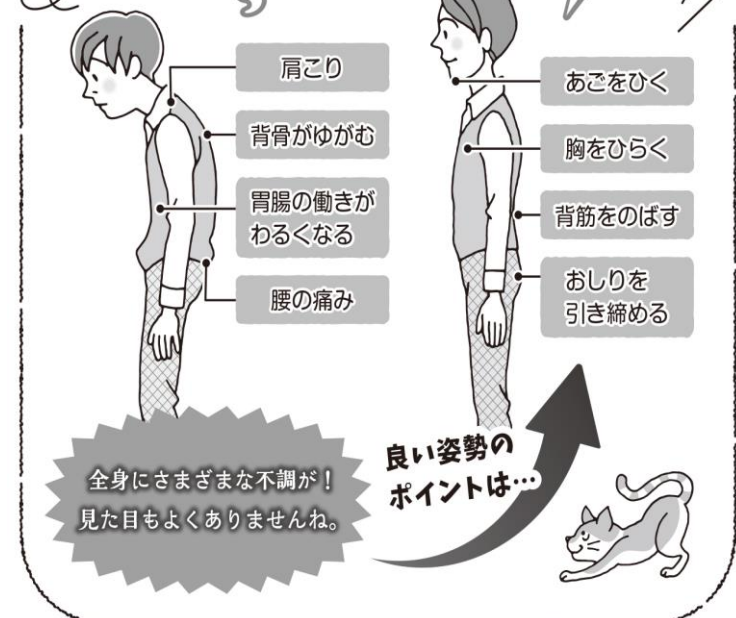
乾燥の季節です。部屋の湿度もチェックしてみてくださいね。とくに、お風呂上りに身体の水分がなくなるので保湿しましょう。

また、手も洗ったり、消毒でカサカサしてくると肌バリアが弱くなるので保湿対策をしっかりしましょう。

## ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が!  
見た目もよくありませんね。

普段の自分の姿勢を振り返ってみましょう。  
みなさんは普段どちらの姿勢でいることがおいででしょうか?

姿勢が前かがみになると、肩と胸で呼吸して浅く早いものになります。すると心が落ち着かずイライラした状態になります。また、内臓も圧迫されます。

姿勢をまっすぐにすると全身の血のめぐりも良くなります。また、呼吸するポイントは息を吐ききってから深く吸うことです。腹式呼吸を意識して呼吸してみましょう。

## ☆こころの健康・・・スティーブ・ジョブズより☆

「他人の意見で、

自分の本当の心の声を消してはならない。

自分の直感を信じる勇気を持ちなさい。」

