

8月のほけんだより



広島市立広島商業高等学校
保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。みなさん充実した夏休みを過ごせたでしょうか？夏休みで乱れた生活リズムは戻ってきたでしょうか？生活リズムをお休みモードから通常モードに戻すのは、なかなか難しいと思います。体や心の調子を整えながら、2学期を過ごしていきましょう。



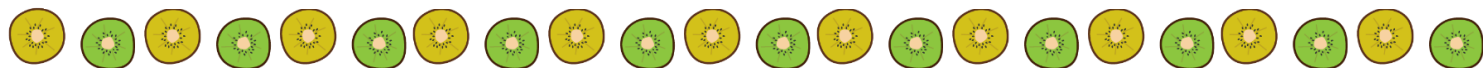
夏バテしていませんか？

□にチェックをしてみよう！

□だるい □熱っぽい □食欲がない □元気が出ない

□下痢をしている □便秘になっている □イライラする

1つでも当てはまったら注意が必要です。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。また栄養バランスのよい食事を摂り、夜はぐっすり眠り、自律神経を整えていきましょう。自分の健康を守るのは、あなた自身です。



自律神経を整えよう!!

自律神経というのは、体を自動でコントロールしてくれる神経のことです。例えば…心臓を動かしたり、汗をかいたり、眠くなったりするのもこの神経のおかげです。

交感神経

朝～昼、運動・緊張しているときなど活動するときに働く。

副交感神経

夜や休んでいるときなど、リラックスしているときに働く。

この2つの神経がバランスよく切り替わることで体は元気に保たれています。

【自律神経のバランスを保つための4つのポイント！】

1, 朝日を浴びる



朝の光は体内時計をリセットしてくれます。起床後は、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。

2, 食事・睡眠・運動



『起きる/寝る/食べる/動く』を毎日同じ時間にすると、自律神経が安定しやすくなります。緊張や疲れがあるときは、ゆっくりと深呼吸やストレッチをしてみましょう。

3, 夜ふかしをしない



夜ふかしをすると、体を休めるはずの副交感神経がうまく働かなくなります。スマホの光は交感神経を刺激してしまい眠りの質を下げます。

4, お湯につかる



ぬるめ（38～40℃）のお湯につかると、副交感神経が働きます。これによって、心と体が落ち着き、夜もぐっすり眠りやすくなります。