

# ほけんだより 10月号



膳所高校保健室 発行



## 「秋の不調」は 自律神経の乱れが 原因かもしれません



朝夕涼しい日が増え、過ごしやすい季節になりました。  
心地よい気候ですが、体調が悪くなる人が少なくありません。

食欲の低下・疲れやすい  
下痢や便秘・頭痛・肩こり  
気分の重さ・眠気…。



胃もたれを感じる・肩こりがひどい  
ぼーっとしてしまう  
朝起きるのが辛い・寝つきが悪い…。

自律神経とは「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2つの神経のことを示します。

自律神経はよく「**アクセルとブレーキ**」にたとえられます。

＊交感神経(アクセル)：仕事や家事など、活発に体を動かすときにはたらく

＊副交感神経(ブレーキ)：寝ているときや休んでいるときにはたらく

アクセルとブレーキの ON・OFF がきちんとできている状態が交感神経と副交感神経のバランスが取れている正常な状態といえます。

寒暖差が大きくなる季節ですが、自律神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が疲れて、結果として体の疲れやその他の症状にもつながるようです。



## 自律神経を整える方法

～何よりもまずストレスを緩和してリラックスして過ごすことが大切！！～

＊**リラックスして眠る**…寝る1時間前にはスマホ使用は止めるとブルーライトの影響もさほど受けず、睡眠の質を高められます。

＊**朝日を浴びる**…体内時計をリセットするのに効果的です。セロトニンという「幸せホルモン」の分泌を促進します。

＊**好きなことをする**…「笑い」には自律神経を整える効果があるといわれています。気の置けない友人、ペットと関わる、好きなテレビ番組を見るなどして過ごしましょう。



### スクールカウンセラー来校日

10月7日(金) 10月26日(水)

11月9日(水) 11月15日(火)

面談の予約は担任または保健室まで連絡してください

生徒・保護者どちらも利用可能です(^^)／

