



2月の保健目標:心の健康を考えよう

日高市立武蔵台小中学校
令和6年2月16日(金)
後期課程 保健室発行NO.13

自律神経を制する者は人生を制す

自律神経とは、内臓や代謝、体温などの機能をコントロールするために自分の意思とは関係なく、24時間働き続ける神経です。昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の2種類があります。この2種類の神経がどう作用するかによって、心や体の調子は変わります。交感神経が強く働くと、血圧が上がり、瞳孔が拡大して、心と体が興奮状態になります。一方、副交感神経が優位に働けば、血圧が下がり、心拍数が減少し、心と体がリラックスした状態になります。心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経が、必要に応じてうまくバランスをとりながら機能しているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると、心身に支障をきたします。これが、自律神経が乱れた状態です。精神的なストレス、肉体的な疲労、不規則な生活リズムなどが、自律神経の乱れの原因になると言われています。

とくに、交感神経が優位な状態が続くと、つねに体が緊張した状態になり、頭痛やめまい、動悸などの症状があらわれます。また、交感神経が優位で副交感神経が低い状態が続くと、交感神経も高まりにくくなり、結果として自律神経が働かない状態となります。

自律神経は、自分の力で整えることができます。先週、保健美化委員会が「10分間健康教室」の中で行ったストレスチェックで当てはまる項目が多かった人は、自律神経を整えて、心と体をリラックスさせましょう。

ストレスはためないこと！すずんでリラックス

| すっきりした～！ |

ぐっすり^{じゅうぶん}と十分な睡眠^{すいみん}

| ここちいい～！ |

ぬるめの湯船^{ゆふね}につかる

| たのし～！ |

しゅみ^{しゅみ}じかん^{じかん}たいせつ^{たいせつ}に
趣味の時間を大切に

| おいし～！ |

ときには自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}

これ^{じかん}をしている時間^すが好き！ これ^{かなら}をすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

薬物乱用防止教室がありました💧💀

埼玉県警の非行防止指導班「あおぞら」をお招きし、約1時間にわたって、違法薬物と薬物乱用に関するお話をいただきました。たばこやお酒は身近にあるけれど、薬物使用はどこか遠い世界のもの。講演の前は、そんな風感じていたかもしれませんが、みなさんと同じ中学生が逮捕されているという話を聞き、違法薬物は決して他人事ではないと感じた人が増えたようです。薬物におぼれていく高校生のDVDやネズミの実験はととてもリアルでしたね。また、市販薬の過剰摂取(OD)や違法バイトの危険性についても学ぶことができました。今回の話を聞いて、違法薬物を使ってみたいと思う人は、まずいないでしょう。しかし、違法薬物は「危険だよ」と近づいてくるわけではないこともわかりました。違法薬物はみなさんの興味のあるかたちに姿を変えて近づいてきます。薬物について何も知らなければ、わからずに手を出してしまうかもしれません。でも、今のみなさんは、薬物についてたくさんのお話を学び、薬物の恐ろしさを知りました。もし、誘われるようなことがあっても、知識を生かし、しっかり断れると思います。そして、大切なのは、薬物を誘われるような生活をしない、薬物の入り口になる飲酒や喫煙を未成年のうちからしないということです。