

ほけんだより



R4.12.22
世知原中学校
保健室

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？少しずつ新型コロナウイルス感染症による活動の制限は緩和されてきたものの、まだまだいろいろな場面で配慮を要する日々でした。しかしながら、手洗い、消毒、マスクの着用など一人一人が気をつけてくれたおかげでなんとか一年を終えることができそうです。感染症対策へのご理解ご協力をいただき、本当にありがとうございました。来年は、さらにみんなの笑顔が増えることを願っています。

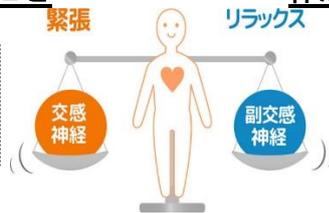
自律神経を整えよう

「自律神経」とは、交感神経と副交感神経の2つからなり、身体の中で無意識に働いています。例えば、心臓を動かす、体温を調節するなど生きていくための基本的な機能をコントロールしているのです。交感神経と副交感神経がバランスよく切り替わることで、動くときは動く、休むべきときは休むというメリハリのある生活ができるのです。

交感神経の働きは

身体が活動的に働く手助けをすること

呼吸：浅く速くなる
心臓：速く打つ
心：興奮状態になる



副交感神経の働きは

体がリラックスするときの手助けをすること

呼吸：深く、ゆったりになる
心臓：ゆっくり打つ
心：リラックスした状態になる

しかし、悩みや不安による精神的なストレス、過労、さらには音、光、温度なども身体的なストレスとなって自律神経の乱れの原因になります。そのストレスが過剰になると、交感神経と副交感神経のバランス（自律神経のバランス）が乱れてしまいます。冬休みは、その乱れを「整える」ための時間にしてほしいと思います。

一日3食バランスのよい食事をゆっくり味わう

ゆっくりがポイント！



自律神経を

整えるために

早寝早起きをする。

(理想は8時間睡眠)



単にゴロゴロするだけでは、真の休養にはなりません。

日中は適度に体を動かす

酸素を多く取り入れることで疲労回復につながります

(スポーツ、大掃除、ストレッチ、日光を浴びる など)



リラックスする時間をつくる

心の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すことができます。

(ぬるめのお風呂に入る、家族で団らん、好きな音楽を聞く など)

☆受験生のための最終チェック☆



受験生にとっては、体調管理が重要な時期になってきました。体の調子を崩さないために以下のことに心掛けていきましょう。

生活

- 朝食は必ず食べる
- 毎朝必ずトイレに行く
- 1日6時間以上の睡眠をとる
- 夜食は寝る3時間前までに食べる
- ときどき体を軽く動かす

からだ

- 感染症予防に努める。(手洗い、うがい、保温、換気、睡眠と栄養)
 - むし歯や視力低下、体の具合の悪いところがある人は、必ず冬休み中に病院へ行く。
- 受験当日に十分に力を発揮できるようにするためにも、からだも十分な対策をとりましょう。

こころ

- 試験当日が近づくとつれて、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったりというのは、きっとあなただけではありません。余裕がなくなっている人は、先輩や先生に相談してみてください。きっと気持ちが軽くなると思います。
- 自信がない、不安 … 「今日できること」を考えて焦らずに実行する。
 - イライラする … 上手に気分転換する。(音楽を聴く、体を動かす、本を読む)
 - 集中できない … お風呂に入る。軽い運動やストレッチをする。
 - 心配なこと … 信頼できる人に話を聞いてもらう。わからないことは相談する。



スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

お子様が学校管理下の怪我等で通院をされた場合、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。書類の提出はお済みでしょうか？申請ができるのには期限があります。発生から半年を過ぎた場合、遅延理由書の提出も必要となってきます。早めの提出をお願いします。

万が一、学校での怪我で通院されて書類がお渡しできてない方がいらっしゃれば、保健室 野元までお知らせいただきますようお願いいたします。

1月10日(火)は身体測定、視力検査があります。

- 体操服を忘れずに持ってきてください。
- 視力検査も行います。第2回目の視力検査を実施します。視力低下が気になる人は、ぜひ冬休みを利用して受診をお願いします。視力カードをまだ学校へ返却していない人は、持たせてください。

みなさん、どうぞ良いお年をお迎えください。

