

きらきらぼし

嶺南地区共通保健だより
令和8年5月 保健室

新学期が始まり1ヶ月が経過しました。慣れない環境に適応しようとする時は、心にも体にも疲労が蓄積しやすいです。セルフケアを大切に、一息つける環境を整えるようにしましょう🌟

困り事や悩み事がある時は、なんでも相談してくださいね。



自分の体に耳を傾けて



春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です！

体調を崩す原因① 寒暖差が大きい

▶気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

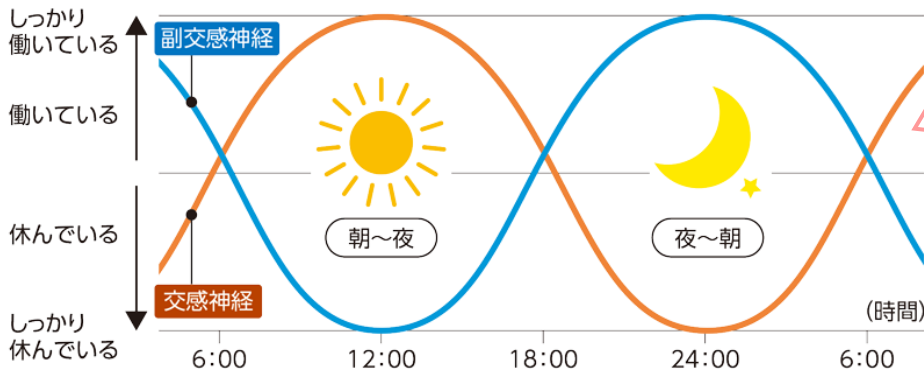


原因② 進級などで生活が変化する

▶知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じたりする場面が多くなる

➡ 体の機能をコントロールする自律神経が乱れ、体調を崩しやすい！

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、常に働き続けている神経です。体の活動時に活発になる「交感神経」と、安静時に活発になる「副交感神経」があります。私たちが心身ともに元気に過ごせるのは、この2つがバランスよく働いているから。しかし、このバランスが崩れてしまうのが“自律神経の乱れ”です。



1日の中で、メリハリのよいリズムで交感神経と副交感神経が働いている状態が、健康的な毎日を送る条件です。



最近なんとなく調子が悪いな、疲れているな、と感じたときはまずは意識して生活リズムを整えてみましょう。

☑毎日同じ時間に起きる

☑好きな香りを取り入れる

☑朝起きたら朝日を浴びる

☑ゆっくり入浴する

☑三食バランスよく食べる

☑寝る前はスマホを触らない

☑適度に運動する

☑睡眠をしっかり取る

明日の健康のためには
毎日の積み重ねが大切！

