



げんき11月号



唐津工業高校保健室 2025

季節の変わり目、体調を崩している人はいませんか。「体が思うように動かない」「なんとなく体調がすぐれない」という人は、「自律神経の乱れ」が原因かもしれません。今月号では、「自律神経」について取り上げます。

自律神経

生きる上で欠かせない
生命活動を維持

交感神経

～活動時・緊張時・興奮時に働く～

副交感神経

～リラックス時に働く～

少量で濃い 唾液 多量で薄い

収縮する 血管 拡張する

上げる 血圧 下げる

働きを抑える 胃腸の動き 活発にする

緊張する 筋肉 ゆるむ

★交換神経が優位になりすぎると . . .
呼吸が浅くなり、ドキドキして集中が
できないなどの弊害が出てきます。

交感神経と副交感神経
のバランスが
とても大切です！

★自律神経が乱れると . . .

頭痛、動悸、倦怠感、不眠、イライラ、食欲不振、胃痛、便秘、下痢、
めまい、立ちくらみなど、心と体に幅広い症状が現れます。

※自律神経は、全身の臓器や器官をコントロールしているため、
全身に影響を及ぼしてしまいます。

高校生のうちから自律神経を整えよう！

※交感神経が優位となっている時に、自律神経のバランスを取る方法としてお薦めなのが「**1：2の呼吸法**」です。



★高校生のうちから「呼吸法」を取り入れ、自律神経のバランスを取ることを意識することで、将来的に自律神経が乱れにくい状態をつくることに繋がります。

～食のトビラ～



★体に嬉しい『きのこ』を食べよう！

秋が旬の「きのこ」は植物のようですが、実は「カビ」の仲間。

豊富な旨みと香りに加え食物繊維、ビタミンB・D、ミネラル豊富で低カロリーという、体に嬉しい食べ物です。特にビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします♪

ポイント☞ きのこは、水洗いすると食感や風味、栄養素が落ちてしまう可能性があるため、水洗いをせずに調理することが大切です！



10/28 掃除クラスマッチ 結果発表！！

👑 **第1位：建築3 8.5点**

第2位：建築2 8.1点

第3位：電気2 7.0点

第4位：機械3 6.0点

**第5位：機械1 機械2
5.5点**