

保健だより

令和5年7月7日

鳥栖工業高等学校定時制



前期中間考査が終わり、西九州軟式野球大会も終わりました。（出場した人は本当にお疲れさまでした！）さらに三者面談も終え、暑さはいよいよ本格的。どんどん夏休みが近づいている感じがしますね！皆さんは暑さにはもう慣れましたか？

暑いからとエアコンの効いた部屋にずっと入っていたり、冷たいものばかり食べたりしていると暑熱順化できにくく、体調を崩すこととなります。長い休みはさらに崩れがち。その前に整えるよう心がけましょう。

整えるためには…自律神経のコントロールが大事

自律神経は心臓を動かすなど、生きるための働きをコントロールしています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。

アクティブ

リラックス



例えば…人前で発表したり、試合などで緊張すると、**交感神経が活発**に働きます。すると、心臓は早くなり、酸素が体にたくさん取り込まれ、**アクティブに動くことができます**。

ただし…緊張することが多くて**交感神経ばかり活発な状態が続くと、体や心のバランスまで崩れて**しまいます。

そこで…**リラックスする時間をうまく取り入れることが大切**になります。交感神経と副交感神経がバランスよく働くよう工夫しましょう。

副交感神経の働きを高めるには

早めの行動で余裕をつくろう

ぎりぎりの行動は緊張状態を高めてしまいます

ゆっくり呼吸しよう

鼻から息をゆっくり吸って、ゆっくり吐き出すと、副交感神経が働いて緊張がゆるみます

しっかり睡眠をとろう

睡眠中は副交感神経が働いています

知っておきたい

お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

