

5月のほけんたより

R4.5.6 発行
徳島県立城北高等学校

新学期がスタートして1ヶ月たちました。この時期は新しい環境にも慣れてきて緊張がとけて疲れが出ることがあります。心と体が元気でいられるように疲れたなと感じたら早めに休むようにしましょう。また、新型コロナウイルスの流行も油断できません。特に食事の際などのマスクを外す時の感染症対策をしっかり行いましょう。

できていますか？ 食事の時の感染症対策

窓を開け、換気する	食事の前には手を洗う	対面での食事は避け 距離をとる	食事中は黙食又は会話する 場合はマスクを着用する

食事中以外でも基本的な感染症対策を徹底しましょう。また、体調が悪い場合は無理して登校せず、休養してください。

こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気がでない
- なんだか眠れない
- 気候の変化に弱い
- 食欲がない・おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い



その症状自律神経が関係しているかも！！

自律神経とは？

内臓の働きや代謝、体温など体の機能を24時間コントロールする神経です。
心と体を活発にする「交感神経」と休ませる「副交感神経」があり、この2つがバランス良く切り替わることによって心と体が健やかに保たれています
5月は季節の変わり目の気温の寒暖差や気圧の変化、環境の変化による疲れから自律神経のバランスが乱れてしまうことがあります。

緊張
ストレス
アクティブ

このみみの交感神経

緊張や心配事があると、
交感神経の興奮状態が
続きます。また、生活
リズムの乱れでも、2
つの神経のバランスが
崩れます。

リラックス
パッシブ

このみみの副交感神経

体の不調は自律神経の乱れが原因かもしれません

バランスを整えるために...

- ☀️ 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する！
 - ☀️ 体を動かして生活にメリハリを
 - ☀️ 休日も平日と同じリズムで過ごそう
 - 🌙 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
 - 🌙 暗くした部屋で、ぐっすり眠る！
 - 🌙 ほっとできる時間をつくろう
- がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切。
みなさんのリラックス法も教えてくださいね！

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないように」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り「次は頑張ろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。