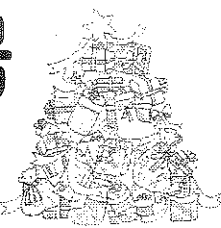


# 保健だより12月号

～元気に！笑顔で！  
2023年を終えましょう～

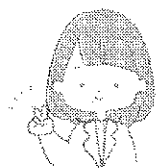


令和5年12月1日 三重県立松阪高校保健室

## ▶「健康」って何だろう？

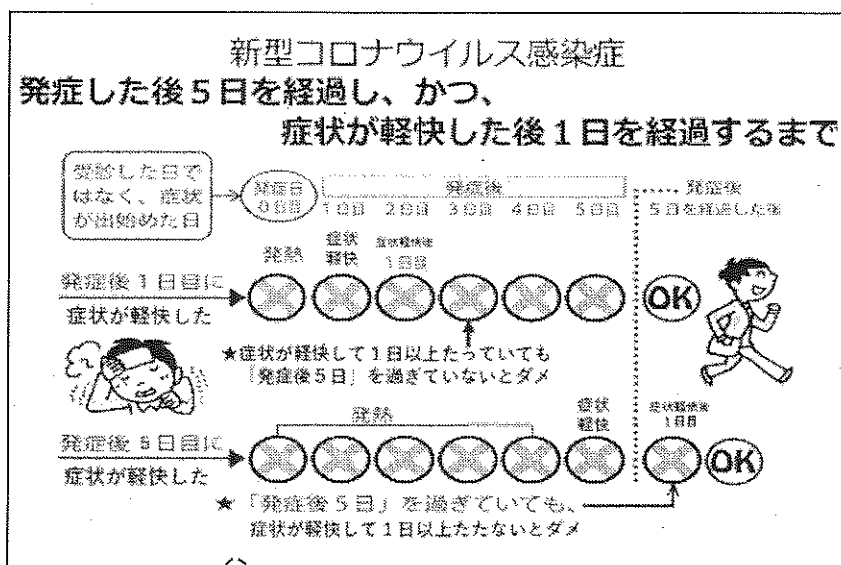
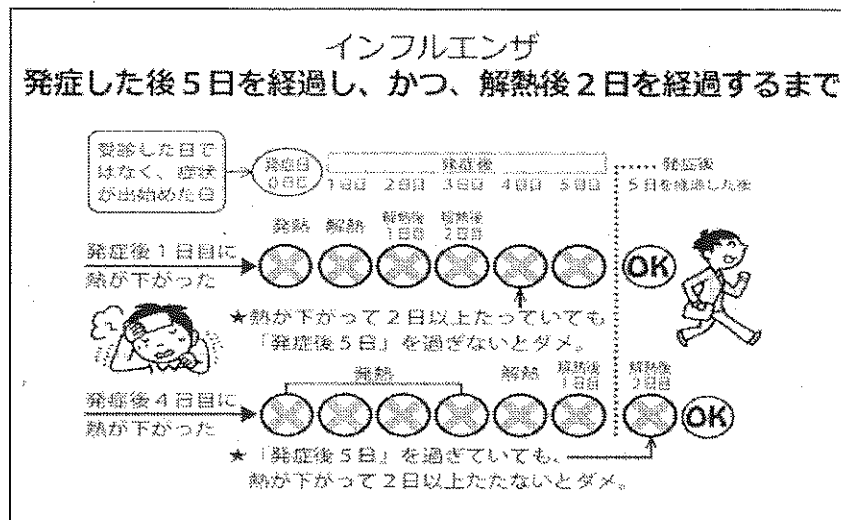
・健康って、どういうことでしょうか？毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、下の表のようなことに気をつけましょう。あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- ぐっすり眠る。
- 朝ごはんを食べる。
- 適度に体を動かす。
- 食事のバランスに気をつける。
- 生活リズムを整える。
- 夜更かしをしない。
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない。



## ▶出席停止について

- ・学校での感染拡大を防ぐために、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、下記の通り、出席停止となります。
- ・回復し、登校する際には、出席停止証明書（保護者記入）を提出してください。



### 新型コロナウイルス感染症について

- 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。ご協力をお願いします。

## ▶感染症対策の継続を！

- ・保健だより10月号、11月号と保健委員会だより11月号に感染症対策を記載してあります。
- ・学校生活をストップさせないためにも、年末年始等の予定に支障をきたさないためにも、基本的な感染症対策を継続しましょう。
- ・保健だより10月号、11月号は、ホームページから閲覧できます。

## ▶12月1日は世界エイズデー

- ・世界エイズデー（World AIDS Day：12月1日）は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。
- ・令和5年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、「**あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!**」
- ・ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分のこととして捉え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につけることが大切です。是非、下記の資料に目を通し、最新の知識を身につけてください。

### 【資料】

『HIV/エイズの基礎知識』

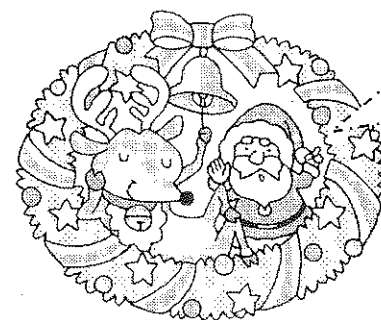
[https://www.jfap.or.jp/enlightenment/pdf/2023\\_10\\_pamph\\_hp.pdf](https://www.jfap.or.jp/enlightenment/pdf/2023_10_pamph_hp.pdf)

『HIV感染症・エイズ 世界エイズデー2023』

[https://www.jfap.or.jp/enlightenment/pdf/HIV-infection\\_AIDS\\_2023.pdf](https://www.jfap.or.jp/enlightenment/pdf/HIV-infection_AIDS_2023.pdf)

## ▶自律神経について

- ・2枚目は、自律神経についてまとめてあります。冬休み中には是非読んでください。



### ▶それでは

少し早いですが  
元気に！笑顔で！  
充実した冬休みを  
過してください。

24時間  
無休で働く!!

# 自律神経

本人の意志とは関係なく、  
自動的に機能し、  
生命活動を維持している神経。

→呼吸、血液循環、体温調節、  
消化、排泄など

## 交感神経

日中の  
活動的な  
時に働く



## 副交感神経

夜間の  
リラックス時に  
働く



自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれ、  
役割を分担し、バランスをとりながら、  
恒常性を維持するための調節を担っています。

### 交感神経

日中、興奮した時、  
驚いた時、  
ストレスを強く感じた時、  
緊張した時、  
不安を感じている時、  
危険を感じた時

### スイッチが入る時

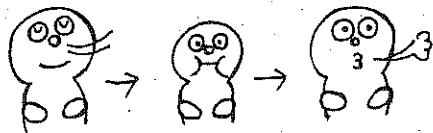
就寝中、  
リラックス  
している時  
食後にゆっくり  
している時  
癒やしを感じた時

### 副交感神経

→状況に応じて適切に切り替わる状態が理想的!!!

### 胸式呼吸で交感神経優位に

→肋骨の下に手を添え  
肋骨の動きを意識しながら  
3秒かけて鼻から軽く息を吸う  
→3秒止める→6秒かけて  
口から息を吐く



### 腹式呼吸で副交感神経優位に

→おへそあたりに手を添え、おなかか  
ぶくぶくように、3秒かけて鼻から軽く  
息を吸う→3秒止める→6秒かけて  
口から息を吐く

休憩時間に取り入れて、意識的に  
交感神経のスイッチを切っておきましょう!  
→疲れの軽減につながるよ!



## 自律神経の バランスが崩れると...

心身への負担が多くなると  
自律神経は、オーバーヒートしてしまいます

↓  
交感神経と副交感神経の  
どちらか一方だけが、極端に優位になりすぎ  
スイッチがうまく切り替わらなくなります

自律神経のバランスが崩れた状態

そのまま放置しておくと...

さまざまな不調がでてきます

頭痛・腹痛・下痢・寝つきにくい  
吐き気・多汗・全身ののだるさ・首のこり  
肩こり・動悸・手足のしびれ・めまいなど

中には、過呼吸症候群、起立性調節障害、  
過敏性腸炎症候群、神経性胃炎、うつ症状  
などになるケースもあります。

### 呼吸で自律神経のバランスを整えよう!

呼吸は、自分の意志でコントロールしなくても、自動的に動く  
ようになっています。が...例外的に、自分の意志でもコントロールが  
可能です。なぜなら、自分の意志で動かせる骨格筋を使うから。  
呼吸は自分の意志でも調節できるため、  
自律神経のバランスを整える手段として、必要不可欠です。

### ため息は体を必ず自浄作用

根を詰めたリ、考え事をするときは、  
呼吸が浅くなりがちです。  
ため息は「まあー」と息を  
吐くことで、浅い呼吸をリセットし  
てくれます。ため息がでそうになったら  
長めに「まあー」と  
吐きましょう。

幸せおぼえて  
いかなければ



## 自律神経と

上手につきあっていこう!!!

自律神経は、体調や気分が大きく左右されます。  
自律神経に、バランスよく働いてもらうために、  
よい生活習慣を考え、ルーティンにしてみましょう!

ポイントとは、かみばりすぎず、自分の体調に合わせて  
ゆる〜くやってみるよ!

**起床後**

- 窓をあけ日光を浴びる  
→体内時計をリセットし、交感神経を優位にする。
- コップ一杯の白湯を飲む

**日中**

- 活動開始前に腹式呼吸をする  
→交感神経優位に
- 移動はなるべく歩く

**夜**

- 15分、湯船につかる  
38~40℃のぬるめのお湯につかって、リラックス  
→副交感神経優位に
- 就寝の90~120分前に入浴する

**食事**

- 決まった時間に食事をする
- よくかんで20回ゆっくり食べる  
→副交感神経優位になり、消化活動が促進される
- 栄養バランスのとれた食事をとる(量は腹八分)
- 眠る前の食事は避ける  
→消化にエネルギーを使い、深い睡眠が得られにくい

**睡眠**

- 日中、太陽光を浴びる  
→夜、自然とわかたくなる
- 日中、適度に体を動かす
- 自分に合った寝具を選ぶ
- 入浴時、湯船につかる
- 寝室の環境を整える  
室温は15~26℃が理想。真っ暗か薄暗い程度にする。  
\*寝る前のスマホはNG!!

自分に合った方法を、みつけてね~