

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和5年10月号

10月になり、朝晩が少しずつ涼しくなってきましたね。  
日々の疲れに加えて夏の暑さの疲れも溜まり、身体の免疫力が低下しているかと思えます。  
免疫力が低下していると、体調を崩しやすくなるため、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに感染しないためにも、「こまめな手洗い・手指消毒・水分補給・休養」を心掛けましょう。

## 心と身体の健康を守るために自律神経を整えよう！！

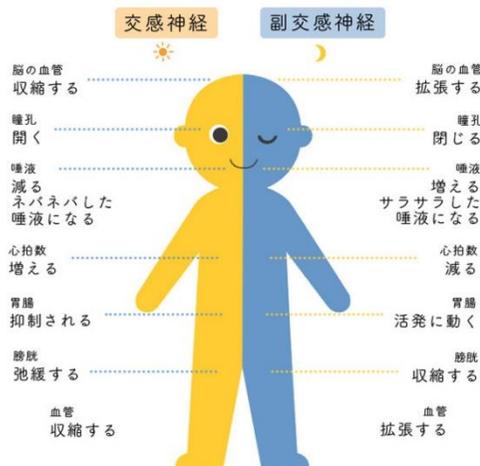
### \* 自律神経とは？ \*

自律神経とは、呼吸や消化、血液循環など無意識のうちに調整している神経のことです。

この神経には、活動時に優位に働く**交感神経**と休息時に優位に働く**副交感神経**があります。

この2つの神経の働きのバランスが乱れると、頭痛や肩こり、全身のだるさ、不眠、不安や緊張感の高まりなど心身の両面に様々な症状が現れます。

つまり、心身の両面が健康であるためには、自律神経の働きを整えることが大切です。



### \* 自律神経を整える方法 \*

#### 1 腸内環境を整える

脳と腸はお互いに強く影響を与えています。腸内環境が悪化していると、その情報が脳に伝わり、自律神経の働きが乱れるために、結果、便秘や下痢、腹痛など様々な症状が現れます。

腸内環境を整えることが自律神経を整えることにつながります。



#### ◇ 腸内環境を整えるために・・・おすすめの食べ物 ◇

納豆のキムチ和え、りんごのヨーグルトがけ、玄米おにぎり、ごぼうのきんぴら など

※「乳酸菌」「オリゴ糖」「食物繊維」をバランス良く摂ると良いです！



#### 2 ゆっくりと深呼吸を行う

① 空気を鼻から3～4秒かけて吸う



② 口から6～8秒かけて吐き出す



不安や緊張を和らげる効果もあります。

「はあ～」とため息をつくだけでも自律神経が整います。

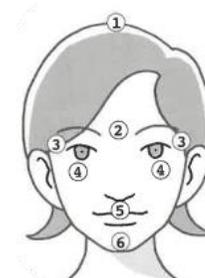


#### 3 頭や顔のツボを軽くたたく(タッピングを行う)

① 頭の横(側頭部)からおでこへと優しくたたく



② 頭→眉間→眉の下→目の周辺→鼻の下→顎の辺りを順番に30秒かけて優しくたたく



背筋を伸ばした姿勢で椅子に座り、人差し指・中指・薬指の3本を使って優しくたたくと良いです。

疲れをとる効果もあります！

#### 4 外関のツボを押す

背筋を伸ばした姿勢で椅子に座り、息を吐きながら5秒間ツボを押します。左右のツボを押してください。

このツボは不眠や肩こり、腰痛の解消に役立ちます！

(外関の見つけ方)



手首から指3本分の高さで、腕の真ん中にあります。



#### 5 笑う



心から笑うことはもちろんのこと、口角を上げるつくり笑いでも自律神経が整うのだそうです。

つらくても、だるくても、とりあえず笑ってみてくださいね。

※参考文献：小林弘幸(2018)『自律神経を整える「1日30秒」トレーニング』