

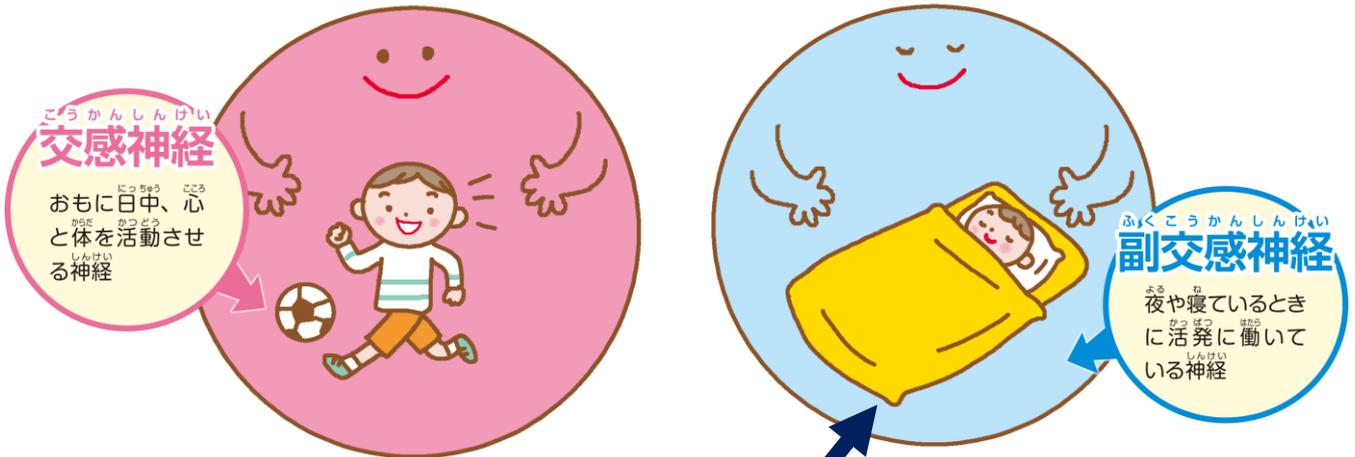


2月3日(月)は「立春」で、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、かぜなどの予防にもまだまだ気が抜けません。引き続き、手洗いや規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

～2月の保健目標～ 「心の健康について考えよう」

私たちの体は、心臓の動きや寝ているときの呼吸、汗をかくなど、自分の意思とは関係なく働くようにコントロールされています。そのコントロールをしているのが「自律神経」です。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。車に例えると、交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキの役割をしています。



副交感神経の役割は、大きく2つあります。

- ① 心と体の疲れを回復させ、リラックスさせる
 - ② ウイルスや細菌に感染しないように体を守る＝免疫力を高める
- 大きなストレスがかかると、副交感神経が働かなくなってしまう。



副交感神経が働かなくなると…



眠れない



イライラ感



やる気が出ない



体調不良

なかなか眠りにつけない、イライラや不安を感じる、やる気が出ない、免疫力が下がって感染症になりやすくなるなど、体にさまざまな不調が起こります。

やってみよう

これであなたも、^{めいじん}「リラックス名人」!

副交感神経を^{かつぱつ}活発にし、リラックス名人になるためには、^{つぎ ほろほろ}次の方法があります。自分に合った方法を見つけて、^{こころ からだ げんき}心と体を元気にしましょう。

1 ^{ふくしきこきゅう}腹式呼吸をしてみよう!



^{はな}鼻から吸って^{なか}お腹をふくらませ、^{くち}口から吐いて^{なか}お腹をへこませる。

^ね寝る、^{おき}起きる、^ごごはんの時間を、^{まいにち}毎日^{おな}同じくらいにする。



2 ^{きそくただ}規則正しい生活を!

3 ^お落ち着く^{じかん}時間をもってみよう!



^{とくしよ}読書をしたり、^ゆゆったりとした^{テンポ}テンポの^{おんがく}音楽を聴く。

^{こゑ}声を出して^{わら}笑う。うそ^{わら}笑いでも、ひと^ままず^{こゑ}声を出して^{わら}笑ってみよう。



4 ^{おおわら}大笑いしよう!

38~41℃くらいのぬるめのお湯に20分程度つかう。



5 ^{おふろ}お風呂に入る!

ハンドソープを^{きふ}寄付していただきました!



「株式会社ジェイテクト」の皆様より、^{しゃかいこうけん}社会貢献活動として、ハンドソープを60本寄付していただきました。ありがとうございました。

この会社には「ジェイテクト STINGS愛知」というバレーボールチームがあります。ハンドソープの容器にチームのロゴが付いているので、ぜひ見てください。

ハンドソープは、^{しょうこうぐち}鼻降口付近の手洗い場に設置しました。^{せいぶしょうがっこう}西部小学校のみなんで大切に使いましょよう。