



心と体のバランスを整えよう



みなさんは緊張すると心臓のドキドキが止まらなかったり、不安なことがあるとお腹が痛くなったりすることはありますか？

このような体の反応に関係しているのが『自律神経』です。自律神経は脳にあり、血圧や腸の働き・心拍など体の様々な働きを自分の意志に関係なく調整しています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、交感神経が働くと活動しやすい状態に、副交感神経が働くとリラックスした状態に調節されます。

交感神経と副交感神経のバランス

交感神経は激しい運動をするときや感情を高めるとき、ストレスがあるときに優位になります。副交感神経は安静にしているときや寝ているとき、リラックスしているときに優位となります。この2つは常に両方働いて、バランスをとりながら生命活動をサポートしています。

自律神経のバランスは1日の中で変動します。日中の活動中は「交感神経」が優位で、寝る時間が近づくと徐々に副交感神経が優位になっていき、寝ている間は「副交感神経」が優位の状態になります。この交感神経と副交感神経のバランスが崩れると体に不調を感じるようになります。

交感神経と副交感神経のバランスをとるためには・・・

- ①栄養バランスのとれた食事を心がける（特にたんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識してとる）
- ②放課後や夕飯後の仮眠はしない（どうしても眠いときは昼休みに15分程度目を閉じて休む）
- ③夜はゲームやパソコン・スマートフォン・タブレットの使用をできるだけしない（必ず時間を決める）
- ④休みの日も規則正しく過ごす（朝寝坊は1～2時間程度にする）
- ⑤しっかり睡眠をとる（中学生は8時間以上の睡眠時間が必要です）
- ⑥適度に体を動かす（運動はストレス解消にもとても効果的）



Point

「朝・昼は明るい場所でしっかり活動する」

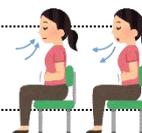
「夜は暗い場所でゆっくり過ごしてしっかり眠る」

自律神経とストレスの関係

自律神経のバランスが崩れる大きな原因はストレスです。ストレスには悩みや不安などの精神的なストレス、忙しさからくる肉体的ストレス、気温や気圧の変化からくる外的ストレスなどがあります。

その中でも緊張や不安などの感情は体にとってストレスになり、交感神経が優位に働くようになります。また、自律神経は体の活動だけではなく、感情もコントロールしています。自律神経を通して心と体はつながっているためお互いに影響し合っています。

どうやって緊張をほぐす？



緊張をうまくコントロールできないときには、体の方から心に働きかけてみましょう。

手を温める 交感神経が働くと皮膚の血管が収縮して手が冷たくなります。手が冷たいと「緊張している」と体は思い込んでしまうため、手をこすり合わせたりお湯などにつけたりして温めましょう。

深呼吸をする 交感神経が働くと心拍数が上がって呼吸は速くなります。リラックスするためには副交感神経が働いている状態のように心拍数を下げることが効果的です。吸うときに4拍、吐くときに8拍、心の中で数えながらゆっくり深呼吸しましょう。

SNS疲れ

SNSを利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNSが気になりすぎて負担を感じる“SNS疲れ”から、心身が不調になっていしまう人がいるそうです。

SNSは便利なツールですが、自分なりのペースで上手につき合しましょう。

SNS疲れの例



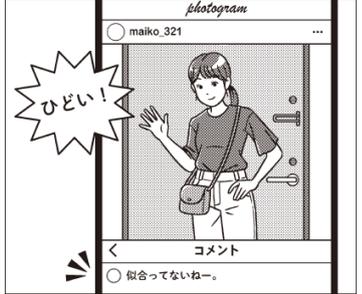
他人の充実した投稿を見て自信を失う。



すぐに返信をしなきゃ、とプレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。

SNSが気になり、心身が不調になることも



SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にすることで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識をもち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。

SNSと上手につき合うために

●スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやり過ぎていると感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。例えば、1日にスマホを6時間に利用した時、その内訳を確認するとSNS 4時間・動画 1時間・ゲーム 1時間などとわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことに改めて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間		
SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

●SNSを利用する時間を減らしてみる

例えば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて電源をオフにしたり、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみたりして、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、例えば読書や音楽・料理・スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。



11月は「にいがた健口文化推進月間」



「歯の治療のお知らせ」をもらった人は早めに受診しましょう

歯科健診が終わって6か月が経過しています。歯の「治療のお知らせ」をもらっている人は、さらに悪化している可能性もあるので、できるだけ早く受診をしましょう。また、受診をしたけど学校に「治療のお知らせ（青色の紙）」を提出していない人は提出をしましょう。

各クラスの歯科受診率（11/10現在）

どのクラスも昨年度より受診率がとても低いです！

