



令和5年2月10日  
町田第二中学校  
保健室

4日(土)には二十四節気の立春を迎え、暦の上では春となりました。保健室前の梅の蕾も膨みを見せていて、開花がとても待ち遠しいです。

しかし、一日の中の気温差や花粉の飛散など、気を付けたいことはたくさんあります。受験や学年末考査に向けてより一層、体調面を強化していきたいですね。

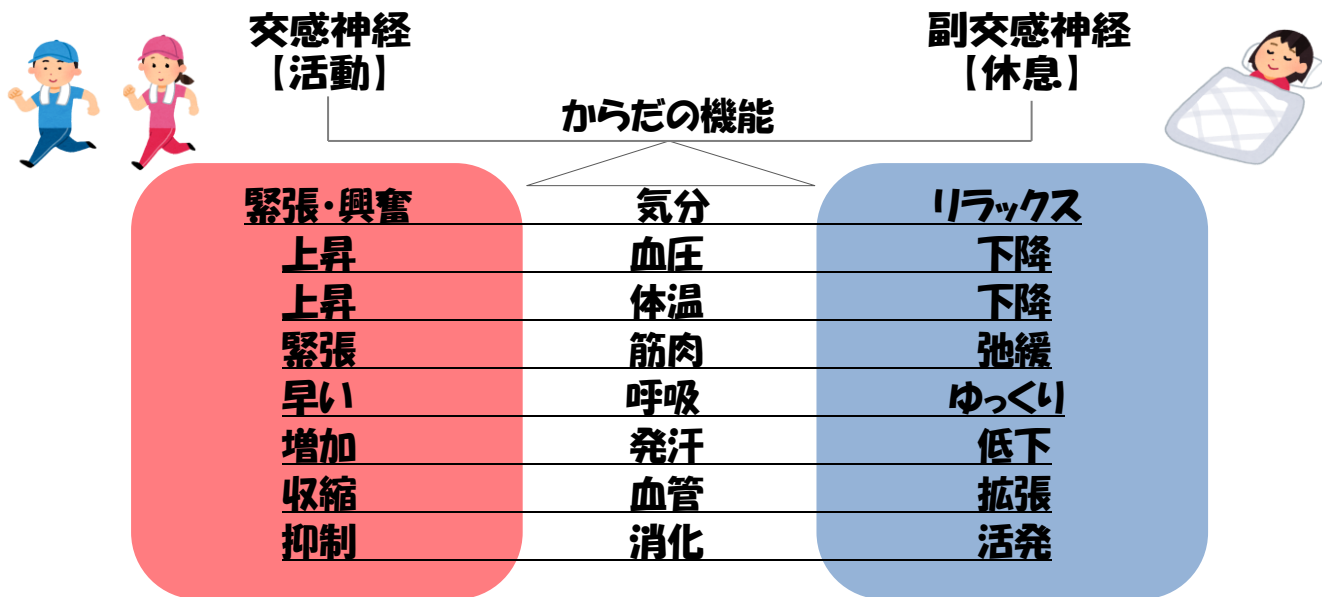


## 自律神経のひみつ

みなさんは自律神経という言葉聞いたことはありますか？この自律神経というものは、私たちのからだの謎を紐解く鍵となる神経なのです。きっとみなさんも感じていた謎が、今回のほけんたよりで解決できてしまうかもしれません。それでは、自律神経のひみつを暴き、からだの謎を解いていきましょう。

### ○自律神経とは？

自律神経とは全身に張り巡らされ、からだの機能を24時間体制でコントロールする神経のことを言います。そして、自律神経は二つの働きをもち、心身を活動に導く「交感神経」と、心身を休息に導く「副交感神経」に分かれているのです。



このように私たちのからだは、常に交感神経と副交感神経がシーソーのように調節し合いながら、それぞれのからだの組織が働いているのです。

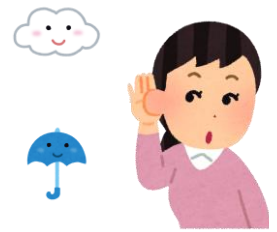
### ○五時間目の眠気は…

上の表の消化を見てもらえるといかがでしょうか。そうなのです、食べ物を消化しようと内臓が活発になるのは副交感神経が優位になる時なのです。そのため、からだは休息モードになってしまい、眠気が襲ってくるのです。だからと言って授業中に寝ても良いということではありません。みなさん同じ眠気の中で集中しています。そう考えると、自分だけ眠ってしまおうという考えは無くなりますよね。



## 〇天気によって変わる体調は…

寒さが厳しい日、曇りや雨の日、季節の変わり目など人によって様々ですが、体調が天気によって変わるとい人は珍しくありません。そして、これらにも自律神経が関わっているのです。



まず、耳の奥の平衡感覚をつかさどる内耳という部分が、気圧の変化に反応します。そして、内耳が自律神経に気圧の変化を知らせるのです。この内耳の働きが敏感に反応すればするほど自律神経も強く影響を与え、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなり、頭痛などの体調不良としてからだにSOSを出しているのです。

## 〇寝つきが悪い夜には…



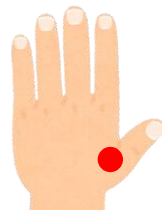
先ほどの表をもう一度見返していきましょう。緊張や興奮はしていませんか？熱いお風呂に浸かった直後ではないですか？夕飯は食べ過ぎていませんか？眠りにつく前には、副交感神経を優位にする心がけが大切になってきます。

また、睡眠には記憶を定着させる働きもあります。そのため、試験前の夜更かしはやり方によっては意味のないものになってしまいます。最低でも、その日のうちに寝ることを心がけてみましょう。

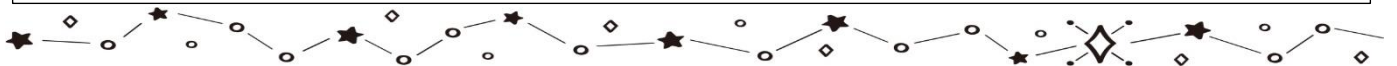
### やってみよう！緊張をほぐしたい時・リラックスしたい時におすすめのツボ押し講座



ツボ名：勞宮（ろうきゅう）  
手の平の人差し指と中指の間と、  
親指の内側を結んだ場所



ツボ名：合谷（ごうこく）  
手の甲の人差し指と親指の間の  
やわらかい場所



## 言葉の伝え方

みなさんは言葉という漢字の意味を考えたことはありますか？言葉に「葉」という漢字がついているのは、一度木から葉が散ると戻れないように、言葉も一度伝えてしまうと戻すことができないことを表しているのではないかと、国語の先生から教えてもらいました。語源には諸説あるようですが、私は一番この意味が素敵だと感じ、言葉に責任をもつことを大切にしています。

現代は言葉で溢れていて、周りの人との言葉の距離が近いと感じます。そのため、一つ一つの言葉を放つ時に心がこもっていなかったり、考えられていなかったり、そのような場面を目にすることが多くなりました。ぜひ、二中のみなさんには言葉に責任を持ち、綺麗で心のこもった言葉を使ってもらいたいと思います。



しかし、伝える中でうまく伝わらないこともあります。その時には心を込めて謝罪の言葉を伝えられる人になってほしいと思います。

### 親切のきっかけは…



ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位は**お母さん**。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。

また、第2位は**初めて会った人**。知らない人が電車やバスで席をゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのですね。

