



保健室・相談室便り

令和元年度 5月号

甲府西高校 保健安全部

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学校・クラスにも慣れてきたことだと思います。その一方で忙しさや緊張の中で過ごしたことで疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。日常生活で起こる頭痛やだるさ、イライラなどの不調は、自律神経を整えると起こりにくくなります。

自律神経を整えて心も身体も健やかに！

自律神経とは ○心臓を動かしたり食べ物を消化するなどの生命活動を24時間体制で支えている自分の意志ではコントロールできない神経。

○交感神経と副交感神経があり、さまざまな内臓や組織の働きは2つの神経が調節している。

交感神経は日中に優位になり、緊張・興奮した状態で働く。活動するために必要であるが、ストレスによっても高まる。

副交感神経はリラックスした状態や夜に優位になる。ただし、胃や腸などの消化器官の働きは副交感神経により促進される。

片方に傾き続けていたら・・・

どちらかが優位になる状態が続くなど、調節が上手くいかなくなるとさまざまな不調が起こってくる。

身体：慢性的な疲れやだるさ、口や喉の渇き、頭痛、不眠、ほてり、下痢・便秘など

心：イライラ、不安感が起こりやすい、落ち込んだり焦りを感じる事が多くなる、やる気が出ないなど

自律神経を乱す原因は？



ストレス

●肉体的：暑さ・寒さ、病気、怪我、長距離通学（通勤）など。

●精神的：人間関係のトラブル、将来に対する不安、怒り、思いどおりにならないなど。



生活習慣

●昼夜逆転などの不規則な生活

●偏った食事

●睡眠不足、運動不足など



ホルモンバランス ●月経前後など夜も明るい街

現代人は夜も交感神経が優位になりがち！

スマートフォン テレビ パソコン

深夜営業できる施設の増加

自律神経の働きをよくするために

○バランスのよい食事。腸内環境を良好に。

(副交感神経が弱くなると、腸のぜん動運動が抑えられ便通が悪くなる。また悪玉菌も増えるため免疫力の低下など、さまざまな悪影響が出てくる。)

食事

○適度な運動でストレスを発散。

○朝、軽く運動することで交感神経のスイッチを入れる。

○日中を活動的に過ごすことで1日のメリハリをつける。

運動

○良質な睡眠を。

○オンオフの切り替えを上手にして積極的に休息をとる。

○深呼吸やゆっくり呼吸することを意識する。(呼吸は自律神経にコントロールされるものの中で、唯一自分の意志で変化をつけることが可能。ゆっくり深い呼吸、特に息を吐くのを長くすると心身を瞬間的にリラックスさせることができる。)

休息

<役立てたい栄養素>

○たんぱく質：神経伝達物質の材料。

→肉、魚、大豆・大豆製品、卵、乳製品など

○ビタミンC：ストレスによって生じる活性酸素の害から身体を守る。

→緑黄色野菜、柑橘類など

○カルシウム：精神を安定させ神経を調節する。

→大豆・大豆製品、乳製品、小魚など

○n-3系脂肪酸：副交感神経の働きを高めて自律神経のバランスを整える。

→アマニ油、えごま油、青魚など

○食物繊維・乳酸菌：腸内環境を改善する。

→穀類、豆類、芋類、野菜類、海藻、果物、ヨーグルトなどの発酵食品など

5月の保健行事です

欠席しないで受けましょう！

14日(火)	尿検査(全校生徒) ※5月14日の尿検査の結果、精密検査が必要な人は5月28日に検査があります。
15日(水)	歯科健診(3年次生)
16日(木)	内科健診(3年次生)

治療勧告書を配付します



各種健康診断の結果、医療機関への受診が必要な人に治療勧告書を順次渡します。放課後でも忙しい皆さんですが健康第一です。なるべく早く受診してください。

治療が終わったら医療機関で証明を受け、保健室に提出してください。



相談室便り

令和元年度 5月号



みなさん、こんにちは。2年生、3年生のみなさんは日頃より相談室を利用させていただいてありがとうございます。真新しい赤の線が入った上履きの新1年生のみなさんはまだ「相談室」を知らない、または「相談室」に気づいていない人も多いかと思えます。相談室は北館1階の保健室の並びにあります。相談室の役割は、みなさんが安定した気持ちで登校できるようにサポートすることです。ですから些細な悩みでも大きな問題でも、それがみなさんの気持ちを不安定にさせるのであれば、一緒にその攻略法を考えていきたいと思っています。

しかし相談室を利用することに戸惑いを感じている人たちも多いと思います。聞いてもらったらスッキリするかも!?!と思いつつ、どんなふうに話せばいいのか?こんなこと言ったら誤解されるかも?など相談室利用にためらうことも多いかもしれません。まずは気持ちの整理がつかないままでも構いませんので、聞いてもらいたいという気持ちだけで訪ねてみてください。人に相談する、人に話を聞いてもらうことは決して悪いことではありません。もちろん相談室での話は話をしに来た人の許可なしでは、担任の先生、家族、友だちといった身近な人たちにも内容が漏れることはありません(秘密厳守)。もちろん成績にも全く影響しません。常に学校生活を過ごすために一番いい方法を考えたいと思いますので、安心してご利用ください。ご家庭からのお話も伺っています。お子さんのことで気になることがありましたら、遠慮なく相談室をご利用ください。

相談室利用の受け付けは常時行っていますが、時間確保のため予約を勧めています。担任の先生でも、学年の先生でも、または直接保健室へでも構いませんのでご連絡ください。相談室開室日時は表の通りです。

【5月 相談室開室日時】	
7日(火)	14:30-18:00
9日(木)	9:00-13:00
10日(金)	9:00-18:00
15日(水)	12:30-18:00
16日(木)	12:30-18:00
17日(金)	14:30-18:00
22日(水)	14:30-18:00
24日(金)	14:30-18:00
28日(火)	14:30-18:00