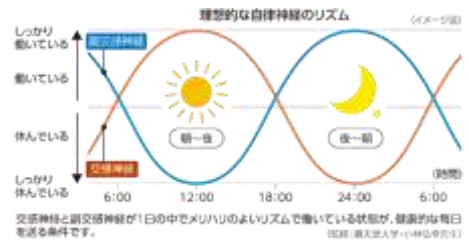




## 「ちょっとご相談があります。「秋バテ」って知っていますか？」

9月までの猛暑が嘘のように、朝晩の冷え込みと金木犀の香りは秋の訪れを感じます。生徒の皆さんも今はカーディガンやニットベスト姿がほとんどですね。布団の温かさがうれしく感じるこの時期はやっぱり日本の緯度がここで良かったと感じます。

さて、秋といえば「食欲の秋」といいますが、「何で？」とチョコちゃんに聞かれそうだったので調べみると、答えは「自律神経」のようです。簡単に説明すると「運動神経」と異なり、自分の意志でコントロールできないという、文字通り自律した神経を「自律神経」といいます。その「自律神経」には、アグレッシブに働く「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」のふたつがあります。理想的<sup>\*1</sup>には朝から日中の活動時間には「交感神経」が働き、帰宅時から睡眠時間に「副交感神経」が働くといいそうです。季節的にもとらえることができ、冬から春にかけて温かくなると身体は「副交感神経」が活発になり、夏の暑さもこの「副交感神経」がストレスを和らげてくれます。また夏から秋に向けて気温が低くなると今度は「体温を上げよう！」とアグレッシブの「交感神経」が活発に働くようになり、いろいろなことにチャレンジしやすい体調になるというわけです。秋刀魚（さんま）がおいしいから食欲の秋だと思っていたのですが、アグレッシブエネルギーを作るための「食欲の秋」だったんですね。



ところで「秋バテ」って聞いたことがありますか？夏から秋への季節の変わり目で起こる「自律神経」バランスの崩れによる体調不良のことのようです。思い起こせば夏の猛暑時から身体の中では「副交感神経」が通常以上にフル稼働。それが9月末まで続く残暑による「副交感神経」のさらなる疲弊。そこ訪れる急な寒さで「交感神経」のスクランブル発進。とこれではさすがに「自律神経」も疲れますよね。この「疲れ」が倦怠感とか不眠とかの症状として表れるのが「秋バテ」といわれるようになったようです。ここ数年この時期に感じるのは「秋」が極端に短いことです。いつから季節は移り変わらなくなったんですかね？季節もデジタル化なのか、Tシャツからダウン(ジャケット)なんて季節感なので、秋刀魚も日本近海から移住しちゃったのかもしれない。生活しにくいのは人も魚も同じですね。

そんな「秋バテ」のお勧め解消法は「お笑い」です。「笑う門には福来る」ではないですが、笑いには「免疫力アップ、脳の活性化、血行促進」などと共に「自律神経を整える」効果もあるそうです。ちなみに私は「博多華丸・大吉」さんが大好きです。



\*1 第一三共ヘルスケア <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/autonomicnerves-01/>

1年次主任 三井恒弘

## ◎11月行事予定 ～第3回定期試験は15日から！計画的な学習を心掛けよう！～

日	曜	A/B	予 定	日	曜	A/B	予 定
1	水	B	週礼 年次会議	16	木	行	第3回定期試験
2	木	B		17	金	行	第3回定期試験
3	金	祝	文化の日	18	土		
4	土		ベネッセ総合学カテスト	19	日		
5	日			20	月	休	県民の日
6	月	A	きずなの日 履修本登録提出×切	21	火	行	第3回定期試験
7	火	A		22	水		定期試験処理日(家庭学習日)
8	水	A	第3回定期試験時間割発表 あいさつ運動(～11/14)	23	木	祝	勤労感謝の日
9	木	A	県芸術文化祭パレード・グランドステージ	24	金	A	生徒協議会
10	金	A	冬季原付免許取得説明会 大掃除・校外清掃・ヒーター点検	25	土		土曜講座
11	土			26	日		
12	日			27	月	B	きずなの日
13	月	B	運営委員会	28	火	B	総探講演会(YCC文化ホール)
14	火	B		29	水	B	週礼
15	水	行	第3回定期試験 職員会議・週礼 第4回マナーアップ運動	30	木	B	

○28日(火)「総探講演会」をYCC文化ホール(小ホール)で開催します。講師は使用テキストの著者でもある「岡本尚也 先生」です。課題研究の本質についての刺激的な講演です。

**保護者のみなさまへ** 天候に恵まれ、1年次生にとっては最初の「健康の森ウォーキング大会」を無事に終えることができました。普段の勉強漬けの毎日を忘れ、秋の季節を感じ青空と森の自然を満喫しながら歩いた生徒、仲間と語り合いながら歩いた生徒…。と生徒たちのいろいろな表情を見ることができました。大会の実施にあたり御協力くださいました多くの保護者の皆様、ありがとうございました。