



令和3年  
11月17日

小樽双葉高校

さて、「自律神経」についてのほけんだよりも今回が最終回です。前回までに「交感神経」と「副交感神経」の働きや、バランス・不調について書きました。最終回の今日は、**自律神経を整える方法**をお知らせします。

## ～自律神経が整う5つの習慣～

### 1 呼吸をコントロールする

「ゆっくり息を吸い、その2倍の時間を使いゆっくり吐く」という「1対2の呼吸法」は、誰でも簡単にできる自律神経のコントロール方法です。



### 2 食事に気をつかう

食物繊維の多い玄米、きのこ、海藻、ごぼう、そば、その他すっぱいものなどは、副交感神経を優位にしてくれる食べ物です。また、みそ、納豆、漬物、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品は自律神経を整えるだけでなく、腸内環境を正常にして免疫力も高めます。



### 3 シャワーではなく、お風呂につかる

入浴は、副交感神経が優位になりやすい習慣です。温度は38~40℃の「ややぬるめ」が最適です。食事直後を避け、就寝1時間前に浴室から出るのがベスト。



### 4 日光を浴びる

朝起きて日の光を浴びると、体内でセロトニンが生成されます。体内時計がリセットされ目覚めがよくなるほか、夜間のメラトニンの分泌が活発になり、自然な眠気が促されます。



### 5 ストレッチをする

心地のよい音楽を聞きながら、寝る前に軽くストレッチするのもおすすめです。筋肉の緊張がほぐれると自律神経の緊張もほぐれ、スムーズに眠ることができます。



自律神経と心身の不調について、正しく理解できたでしょうか。カゼをひきやすく、気分も沈みがちな季節ですが、自律神経を整えてころもからだも健康に過ごしましょう。全3回、読んでくれてありがとうございました~!!

——【自律神経クイズ】の答えは、保健室前に掲示しています!!——

今回のテーマは…「**こんな人が好き!!**」 **▲ 次の文章を必ず読んでください ▲**

保健室前掲示板のテーマです。募集した中に「好きなタイプは？」というものがあ、参考にしました。友達でも、好きな人でもいいので、あなたが一緒にいて居心地いいと感じる人はどんな人か教えてください!!

最近、「人の悪口を聞くのが辛い」「友達が自分の話ばかりする」「コソコソ話をされる」「依存されて困っている」…などの相談があります。これらは、居心地の良さとは対照的な関係ですよね。人間関係がうまくいかないなあ…と心当たりがある人は、自分の言動を思い返して見てください。今回の掲示板は、良好な人間関係を築くヒントになるかもしれませんよ💡 今回も、いっぱい貼ってねー♪