

ほけんだより 7月



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

7月がスタートしました。まだ梅雨特有のジメジメとした湿気が残っていて、本格的な夏の訪れはもう少し先のようにです。

7月の頭には期末試験があり、部活動では夏の大会に向けた大詰め、さらに高校生は球技大会があったりと、体力的にも精神的にも大きくエネルギーを使う時期です。「季節の変わり目」と「忙しさ」が重なるこの時期は思っている以上に、体に疲れがたまりやすいタイミングです。熱中症や寝苦しさによる睡眠不足、食欲の低下などに注意し、いつも以上に自分の体調の変化に気を配り、万全のコンディションで夏休みを迎えられるようにしましょう！

心に「イエローカード」は出ていない？

脳の興奮と上手なクールダウン



残念ながら日本代表は敗退してしまいましたが、ワールドカップ(W杯)での熱い戦いに興奮している人も多いのではないのでしょうか。

試合を見て胸が躍るとき、私たちの脳内では「アドレナリン」というホルモンが大量に分泌されています。アドレナリンは集中力を高める一方、出すぎるとコントロールを失い、イライラや攻撃的な気持ちに繋がりやすくなる特徴があります。

サッカーでは激しい反則に「イエローカード(警告)」が出されますが、私たちの心と体も、限界が近づくと独自のサイン(イエローカード)を出しています。

⚠️ あなたの体が出す「イエローカード」をチェック！

最近、こんなサインはありませんか？

あてはまるものがあれば、脳が興奮・疲労している証拠です。

- 友達のちょっとした言葉に、ついトゲのある言い方で返してしまう
- 思い通りにいかないと、貧乏ゆすりや机を強く叩くなどの行動が出る
- 集中力が続かず、いつもなら間違えないようなミスをする
- 夜、布団に入っても試合の余韻やスマホの画面がチラついて眠れない
- 視野が狭くなり、周りの人のアドバイスが素直に聞けない



脳を落ち着かせる「ハーフタイム(クールダウン)」の技術

試合中にヒートアップした選手が、ハーフタイムにシャワーを浴びたり水分をとったりして冷静さを取り戻すように、私たちも日常の中で「上手にクールダウンする技術」を身につけましょう。

①「4・8呼吸法」で副交感神経をスイッチ

イライラしている時は呼吸が浅くなっています。まず4秒かけて鼻から息を吸い、その倍の「8秒」をかけて口からゆっくり細く息を吐き出してみましょう。これを3回繰り返すだけで、自律神経がリラックスモードに切り替わります。

②「冷たいお水」を一杯飲む

「カッ」となったら、一度その場を離れて冷たい水をゆっくり飲みましょう。喉を通る冷たい刺激が、興奮して一箇所に集まっていた脳の血流を落ち着かせ、冷静さを取り戻すきっかけをくれます。

③心のハーフタイム！スマホを置いて「ぼーっとする」

W杯のニュースやSNSをチェックし続けると、脳は休む暇がありません。1日に15分だけでも「スマホを見ない、何も考えない時間」を作り、脳のメモリを解放してあげましょう。

毎日の学校生活や部活動を一生懸命がんばっていると、誰だって心に余裕がなくなってしまう瞬間があります。最近なんだかイライラする……と感じたら、それはあなたが「それだけ何事にも全力で向き合っている証拠」でもあります。

だからこそ、心や体がイエローカードを出したときは、自分を責めずに「今は少し休むタイミングなんだな」と受け止めてあげてください。自分の中のイエローカード(イライラサイン)を見逃さず、こまめなクールダウンを心がけましょう。

