ほけんだより 11月

「もう11月？」と、時間の流れの早さに驚いている人もいるのではないでしょうか。今年も残すところあと２ヵ月となり、朝晩は上着が手放せないほど冷え込む日も増えてきました。寒くなると、布団から出るのが億劫になったり、つい夜更かしをしてしまったりと、生活のリズムも崩れやすくなります。また、気温の変化に体がついていかず、なんとなく疲れやだるさを感じることもあるかもしれません。毎日を何となく過ごしていると見落としがちですが、体調は日々の小さな習慣に左右されるものです。年末に向けて慌ただしくなる前に、睡眠や食事、休息のとり方など、今一度自分の生活を振り返ってみましょう。

残りの２ヵ月も、自分の心と体を大切にしながら、一日一日を過ごしてください。

冬こそ意識したい！ビタミンD



みなさんは、普段の食事で「ビタミンD」を意識していますか？ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。成長期の今はもちろん、部活動で体を動かす人にとっても大切な栄養素です。

ビタミンDは、鮭やサバなどの魚、卵、きのこ類に多く含まれています。また、日光を浴びることで、皮膚でもつくられます。休日は家でスマホやゲームばかり……という人も、天気のよい日は少し外に出てみませんか？食事と適度な日光浴で、骨の健康を守りましょう！

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

体温調節の司令塔！自律神経の働きを知ろう

◇そもそも、どうやって体温を調節している？

私たちの体温は、外の気温が変化しても、脳の視床下部を中心とした働きによって一定の範囲に保たれています。

この体温調節に深く関わっているのが**「自律神経」**です。

暑いとき



- 皮膚の血管を広げ、体の表面から熱を逃がす。
- 汗をかき、その汗が蒸発するときの気化熱で体温を下げる。

寒いとき



- 皮膚の血管を収縮させ、体の表面から熱が逃げるのを防ぐ。
- 筋肉を小刻みに震わせる「ふるえ」によって熱をつくる。

◇自律神経とは？

私たちの体には、自分の意思で動かせる部分と、意識しなくても自動的に働いている部分があります。心臓を動かしたり、食べ物を消化したり、体温を調節したりする働きをコントロールしているのが**“自律神経”**です。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の２種類があり、それぞれが状況に応じて働くことで、体の状態を整えています。

◇交感神経と副交感神経の働き

交感神経：活動・緊張モード
副交感神経：休息・リラックスモード



◇2つの神経が体のバランスを整える！

交感神経と副交感神経は、状況に応じてそれぞれの働きが変化し、互いにバランスを取りながら体の状態を調整しています。

例えば、日中の活動時には交感神経、食事や睡眠などの休息時には副交感神経の働きが高まります。

この２つの神経がうまく働き合うことで、活動するときは活動し、休むときは休むという、体にとって適切な状態が保たれているのです。