



◎自律神経のお話◎



「自律神経」って何？

「自律神経」には「交感神経」と「副交感神経」の二種類あります。心身のアクセルとブレーキと考えると分かりやすいです。このアクセルとブレーキの加減を上手に行い、バランスを取ることで心身の健康が保たれています。

なんだか身体の調子が悪い・・・

それは自律神経のバランスが悪いからかも・・・??

吐き気・頭痛・立ちくらみ・倦怠感・耳鳴り・めまい・不眠・動悸・情緒不安定等



自律神経を整えるためにできること！！
Keyword は「**ゆっくり**・**にっこり**・**楽に**」

POINT① 水分摂取

- ・朝1番にコップ1杯の水を飲む。
⇒活動のスイッチが入ります。(交感神経)
- ・1日1～2Lの水分摂取をする。
⇒血流を促進し、自律神経のバランスを保ちます。



POINT② 緊張時には力を抜いて

- ・一度全身に力を入れた後、脱力する。
⇒緊張時には交感神経が優位になっています。脱力すると、副交感神経の働きにより、リラックスできます。

参考資料はこの本★



もっと知りたい人は・・・
図書室へGO!!!

POINT③ 疲労時には上を向いて、一呼吸

- ・身体のを抜き、上を向いてゆっくり呼吸する。
⇒いそがしい毎日を送っていると自然と交感神経が優位になり、身体が疲れてしまいます。上を向くと自然と呼吸がしやすくなります。さらにゆっくり呼吸をすることで副交感神経が優位になり、心身の疲労回復となります。

★お知らせ★

9月27日(火) 学活の時間

スクールカウンセラーさんによる個人面談

