

ほけんだより

令和7年9月号

大山崎中学校

保健室 No.5

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭が痛い…そんな不調で困っていませんか？ それは、自律神経のバランスが崩れているのかもしれません。

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、消化や代謝、排尿・排便などを調節しています。生活リズムの乱れやストレスが続くと、自律神経のはたらきが悪くなり、体や心に不調が出てしまいます。

そんな時は、生活リズムを整えることが大切です。また、深呼吸もおすすめてです。鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く。これを何回かくり返すと、心が落ち着いてリラックスできますよ。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



体育大会に向けて、心と体の準備を！

◆ 部活動や習い事を引退した3年生は特に注意！

現役の時と同じ気持ちで、急に全力で走ると、筋肉がびっくりして肉離れ等の負傷につながる場合があります。準備をしっかりと、無理のない動きを心がけましょう。

◆ 熱中症対策を忘れずに

暑さが残る時期。水分補給をはじめ、対策を継続しましょう。

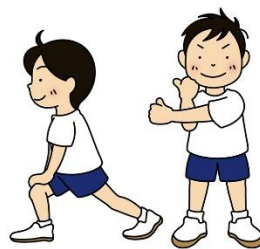
◆ けが予防のストレッチ

練習前後のストレッチで、筋肉を守りましょう。

◆ 中間テストとの両立も意識して

勉強と練習のバランスをとりながら、心と体の準備をしていきましょう。

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！