

# 『自律神経を大切に』号



令和7年1月27日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

保健室に体調不良で来室する生徒の中に、自律神経が乱れているなど思う人が増えてきました。そして自律神経のことを説明すると、知らない人がほとんどです。自律神経のことを知り、自分の心身を守れる人に、そして自分を大切にできる人になってほしいと思います。

## 1. 自律神経って何？

- ① 自律神経は呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便、血液の流れなど、生命を維持するための機能を司っています。
- ② 自律神経は自分の意思でコントロールすることができません。
- ③ 体の機能を維持するために、自律神経は24時間休みなく働き続けています。
- ④ 自律神経には『交感神経』と『副交感神経』の2つがあります。
- ⑤ 『交感神経』は活動時やストレスを受けたときに優位になり、『副交感神経』は休憩時や睡眠時に優位になります。2つのバランスが大切です。
- ⑥ 心と体は、自律神経を介して繋がっています。

## 2. 自律神経が乱れるとどんなことが起こるの？

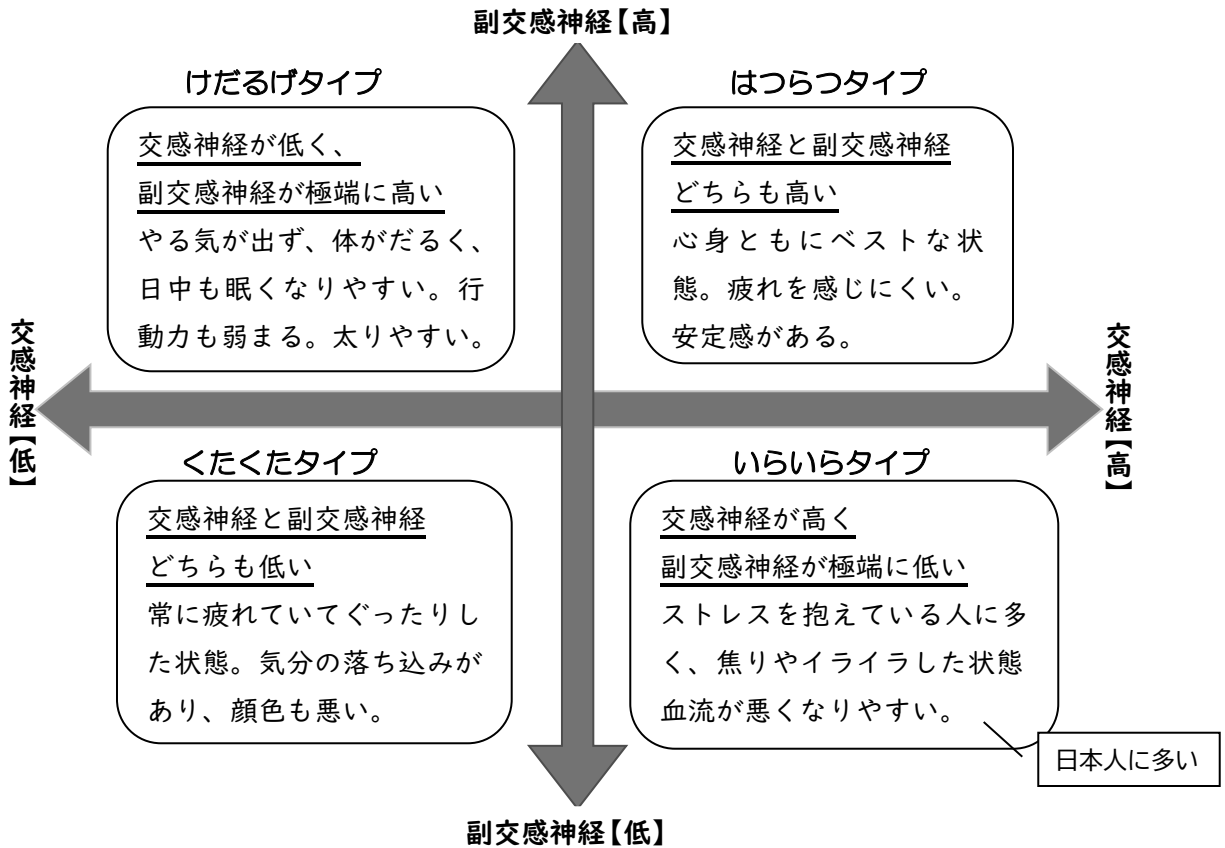
精神的な不調		身体的な不調		
・不安	・やる気が出ない	・頭痛	・動悸	・息切れ
・不眠	・イライラする	・めまい	・立ちくらみ	・肩こり
・集中力低下	・情緒不安定	・疲れやすい	・息苦しさ	・倦怠感
・過眠		・手足のしびれ	・腹痛	・吐き気
		・免疫力低下	・便秘	・下痢

\* 血液の流れが悪くなり、脳や内臓にさまざまな影響が起こります。

保健室でよく聞くのは・・・

「夜、なかなか寝付けない」 「夜中に目が覚めて、そこから眠れない」 「寝ても寝ても眠たい」  
「お腹痛い」 「頭痛い（頭痛の原因はいろいろありますが、とにかく頭痛は多いです）」  
「ふらふらする」 「なんかしんどい」 「気持ち悪い」 「もう帰りたい」

### 3. あなたはどのタイプ？



### 4. 自律神経は整えられる！ 合言葉は『ゆっくりと』

#### ① スタートは大切！ 朝の時間に余裕をもとう

- 起きたら布団の中でストレッチ・・・自律神経を睡眠モードから起きるモードにスイッチオン！
- 太陽の光を浴びる・・・自律神経を整える体内時計をリセット
- コップ1杯の水を飲む・・・眠っている胃腸を起こして自律神経のスイッチをオン
- 朝ごはんを食べる・・・腸が動き出して、副交感神経の働きがスムーズに

#### ② 意識的に深呼吸をする 吸う:吐く=1:2

・・・緊張したりイライラすると呼吸は浅くなります。意識的にゆっくりと深呼吸することで副交感神経の働きが高まり、血管が広がり、全身の血流が改善します。

こんな時にやってみよう  集中力がない時  イライラした時  プレッシャーがある時

ス～ ハ～



#### ③ 好きなこと、もの、人、食べ物、香り 等々、『好き』『楽しい』を増やしていこう♪

・・・好きなことや楽しいことをしていると自然に笑顔になり、副交感神経の活動もアップ

