

保健だより

令和3年11月号
岡崎北高校 保健室

2学期も半分が過ぎました。

今年は10月まで残暑が続いたかと思ったら、急激に気温が下がり、体調を整えるのに苦勞する人が多いと思います。

今回の内容を参考にしてみてください。

自律神経と休養



『休養』とは・・・

休む…心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと
養う…身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること

『消極的休養と』『積極的休養』

消極的休養 (passive rest) …睡眠、安静に休むこと

積極的休養 (active rest) …疲労回復を目的とした軽い運動

健康日本21では、『単にごろ寝をして過ごすだけでは真の「休養」とはならず、リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を一日の中につくこと、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週休を積極的に過ごすこと、長い休暇で、家族の関係や心身を調整し、将来への準備をすることなどが真の休養につながる』とし、このような休養のとり方を「積極的休養」としています。

「疲れているのに運動するなんて、余計に疲れそう」と思うかもしれませんが、軽い運動は、酸素を多く取り入れることができ、血行も良くなって、逆に疲労を回復する効果があるそうです。

『自律神経』の整え方

『自律神経』は体のアクセル(交感神経)とブレーキ(副交感神経)です。このバランスを整えると心身ともに良い状態をキープすることができます。

例えば…

朝からバタバタとあわただしく過ごしてしまうと、交感神経が優位になり、緊張や興奮を1日引きずることになります。(思い当たりませんか?)

⇒ 軽いストレッチをする 日光を浴びる

コップ1杯の水を飲む 朝食をゆっくり食べる

…というように、手軽に取り入れられることもあります。



忘れていませんか?? 『医療等の状況』

学校で起こったけがなどに対して、医療費等の給付を受けられる制度があり、保健室で手続きをしています。手続きはしたけど、書類を持ったままになっている人はいませんか。申請には時効があります。もし、出し忘れていた人がいたら、保健室へ提出しに来てください。

制度の詳細は、『新入生のしおり』を参照、または・・・

日本スポーツ振興センター 災害共済給付



11月のスクールカウンセラー来校日

4日(木) 19日(金)

希望する人、詳しく知りたい人は、担任または保健室、相談担当教員まで、気軽に聞いてください。 ※予約制です。