



2学期が始まり3週間が経ちました。学校生活には慣れましたか？ 今年は残暑が厳しく、体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか。秋の気配を少しずつ感じ始めましたが、季節の変わり目は、自律神経の働きが低下し、めまいや吐き気、頭痛などの症状が起こることがあります。お風呂で身体を温めると血流がよくなり、自律神経の働きが高まり、リラックス効果も期待できます。自分自身の体調と向き合い、栄養や休息を取ることを意識して、体調を整えてくださいね♪

## 夏から秋へ・・・自律神経を整えて体調を維持しよう！

自律神経とは、身体の働きを調整する神経のことで、交感神経と副交感神経の二つから成り立っています。主に交感神経は身体の働きを促し、副交感神経は逆に休ませるといった役割を持ち、状況に応じてそれぞれが働くことで、自律神経は私たちの身体を常にベストな状態にしようとしています。

例えば暑い時に汗をかいて体温を下げる、食事をした時に食べ物を消化するといったことも、この自律神経の働きの一つです。しかし、この自律神経のバランスが整わなくなると、これらのコントロールがうまくいかなくなり、身体に様々な不調を感じてくるのです。

### 自律神経が乱れると・・・

**【身体的な症状】** 身体がだるい、眠れない、発汗、動悸（どうき）、息切れ、めまい、頭痛、食欲不振、下痢、便秘など

**【精神的な症状】** イライラ、不安、やる気がでない など

### 自律神経を整える効果的な方法

#### ◆適度な運動

適度な運動は身体の血流を良くするだけでなく、気分転換にもなり、ストレス発散にもつながります。

毎日の散歩やウォーキングなどの定期的な運動は、生活のリズムができるため、自律神経を整えることにとっても効果的です。ストレッチやヨガは自律神経を整えてくれます。場所も取らず自宅でもできるなど、自分のペースで実践しやすいので、ぜひ取り入れてみましょう。

#### ◆自分自身に合ったリラックスできることを行う

心地よい音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったリラックス方法で自律神経を整えることを心がけましょう。

#### ◆ぬるま湯にゆっくりつかる ⇒ 自律神経の安定をもたらします。

#### ◆よく笑う ⇒ 笑うことで副交感神経が優位になり、ストレスが高いときに分泌されているストレスホルモンもその量が減るといわれています。



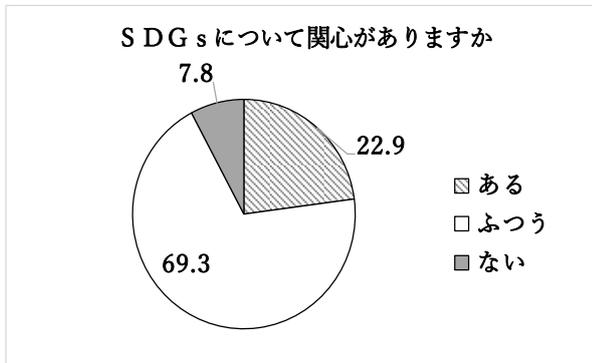
## 新型コロナウイルス感染症が流行しています

全国的にも新型コロナウイルス感染症が流行していますが、群馬県内でも新型コロナウイルス感染症による学年・学級閉鎖が報告されています。疲れが溜まっていたり、免疫力が落ちていると感染しやすくなります。十分な栄養と睡眠をとり、引き続き、手洗いや換気など感染症予防に注意していきましょう。

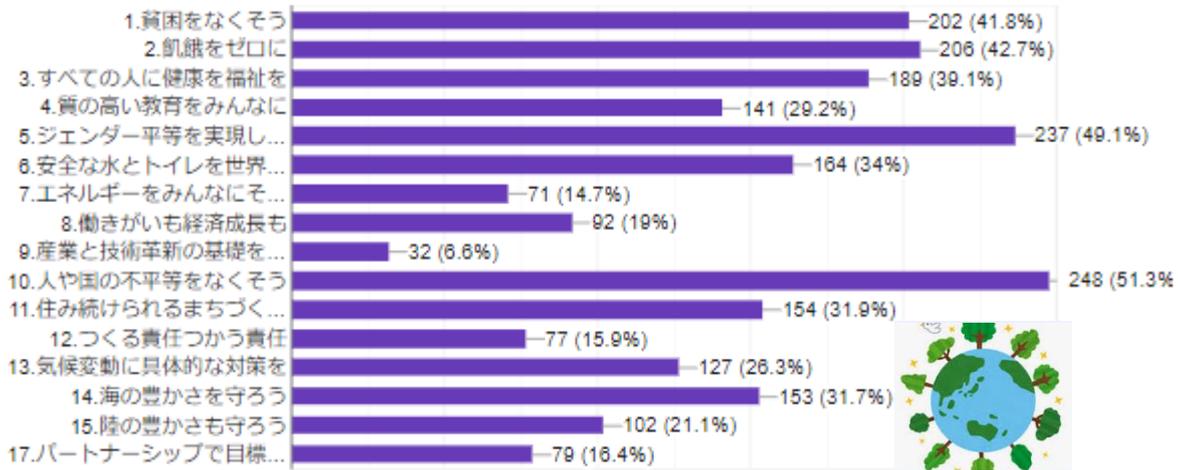
発熱や咳、喉の痛みなど、体調に異変を感じた場合には、マスクの着用をお願いします。周囲への思いやりの気持ちを大切に、感染が広がらないようご協力をお願いします。

# SDGsについて考えよう～私たちにできること～

保健委員会では、SDGsについて学習し、「私たちにできること」をテーマに取り組んでいます。SDGsに対する認知度や実際に実践していることなど、清明生のみなさんの実態を知りたいと思い、アンケートを行いました。アンケート結果(抜粋)を紹介します。



SDGsには17の目標があります。あなたが関心のある目標について当てはまるものを選択してください。(複数回答可)



下記の具体的な内容の中で実際にあなたが取り組んでいるものはありますか。(複数回答可)

