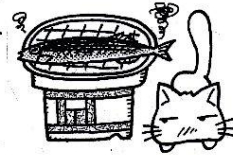


## 季節の変わり目は体調を崩しやすいものです



これには、「自律神経」「ストレス」が大きく関係しています。人間には体内の環境を一定に保つ仕組みがあります。

例えば冬でも夏でも人間の体は一定の体温（36.5℃前後）を保っています。

これは、「寒い」と感じたとき、皮膚から「寒い」という感覚が脳に送られます。脳からは、自律神経を介して全身の器官に体温を保つよう指示が出るのです。すると体内では、熱を逃がさないようにして体内で熱を作る仕組みが働きます。こうして体温を一定に保っています。

季節の変わり目にかぜなどひきやすくなるのは、外の環境が大きく変化するので、自律神経が対応しきれなくなります。つまり、体温を一定に保つ仕組みがうまく対応できず、そのため抵抗力や免疫力が弱まってかぜをひいてしまうのです。

では、どうやったら「自律神経」を鍛えられるのでしょうか・・・

最も効果的なのは運動することだと思われませんが、「なかなかねえ」という人におすすめなのが、薄着と乾布摩擦です。

### 薄着で過ごす

人間の身体は、寒いと感じると交感神経(交感神経と副交感神経を自律神経といいます)が作動して、エネルギー消費細胞を活発にさせることにより、熱を作り出すため、薄着で過ごして少し寒いと感じるくらいの状態にしておくことでエネルギー消費が活発になります。

### 乾布摩擦



自律神経を鍛えるにはもってこいです。幼稚園や保育園、小学校、老人福祉施設で取り入れられているところもあります。

乾いたタオルでからだをこすって摩擦するだけ。摩擦によって、皮膚の体温調節機能が強くなり、皮膚の血行がよくなって全身の循環機能も強化されます。

冷え性や立ちくらみ・・・自律神経が低下している人に多く見られる症状です。

夏はクーラー、冬は暖房、汗もかかなければ、身震いもしないような「温室育ちの自律神経」では、身体の脂肪量を自律制御する能力が著しく低下してしまうかもしれません。

さあ、今日から薄着と乾布摩擦にチャレンジしましょう！

HRでも掲示していますが、腸管出血性大腸菌感染症（O-157）の警報が発令されています。

加熱が不十分な食材や洗浄されていない食材から感染する感染症・食中毒です。感染者の便からも容易に二次感染が起こります。感染して、2～3日後に血便と激しい腹痛、下痢等を引き起こします。また、血液にも菌から作り出したペロ毒素が取り込まれるため、溶血性尿毒症症候群（急性腎不全・溶血性貧血）や急性脳症なども起こることがあります。

生ものを控えたり、食事を作る前はしっかり手を洗い消毒すること、十分に加熱したものを食べるなど、予防に心がけてください。

カウンセラー来校日：10/26(火)13:00～17:00、11/11(木)13:00～17:00です。

◎希望される場合は、担任、保健室までご連絡ください。

