




夏バテ防止は自律神経がカギ!

「自律神経」ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。「体性神経」は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方「自律神経」は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

Q どれが自律神経の働き?	A 暑くて汗をかく 	B ペンを握る 
	C 口に入れた食べ物を嘔む 	D 食べ物を胃に送って消化する 

答えは...A・D・E
どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。



夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経を疲れさせる原因

自律神経は、使いすぎると疲労してうまく働かなくなってきました。

暑さ	温度差	体の冷え	ストレス
暑い時には、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。 	冷房で部屋を冷やし過ぎると外の温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。 	冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。 	ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。 

夏バテ気味か?



と思ったら自律神経をセルフケア

- ・冷房の設定温度に注意（冷やし過ぎない）
- ・水分補給は常温の飲み物にする
- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・ストレスを溜め込まない



保健室から

「メンタルヘルスアンケートから見えたこと」

1回目は6月の通常授業が始まってから、2回目は1回目のアンケートの約1か月後に行いみなさんの心の状態がどう変化したかを比較しました。アンケートのご協力ありがとうございます。

アンケートの主な目的は2つあります。1つは、自分自身の状態を客観的に見て知ること。2つに、全体の傾向を知ることです。今回の2回の結果から見えたことは、2回目では、特になしの回答が増えた反面、2割ほどの人が「いつもと違う」という負担を何かしらの形で感じているということです。自分の不調を感じた時には、周りの人やキャンパスカウンセリングで相談をするなど、たくさんの人に助けってもらって解決していくことが大切です。

1学期お疲れさまでした。頑張った私たちをいっぱい誉めてあげてください。2学期も元気な皆さんに会えるのを待っています。

