

令和7年度5月号

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

あともう少しで運動会ですね。5月はGWに中間テストもありました。また、季節の変わり目で、寒暖差が大きかったり、湿度が急に高くなったりと、心身共にストレスを感じやすい時期でもあります。そのバランスとっているが、「自律神経」です。今回は、その「自律神経」について、お話しますね。気分が上がらない、やる気がおきないなど、少しでもいつもの自分と違うなと感じたときは、相談室にいらしてくださいね。

自律神経とは？



今月は「自律神経」についてのお話しします。難しそうな言葉ですが、実は私たちの体の中でとても大切な働きをしています。では、さっそく自律神経の基本を見ていきましょう！

自律神経って何だろう？

自律神経は、私たちの体の中で自分の意志とは関係なく動いている神経のことです。この神経は、心臓の鼓動や呼吸、消化など、私たちが普段意識しないで行っているさまざまな体の機能をコントロールしています。例えば、運動をしている時には心拍数が上がりますが、これは自律神経が働いているからなんです。

自律神経は2つの働きに分かれる

自律神経には主に「交感神経」と「副交感神経」の2つの種類があります。

1. 交感神経

これは体を「オン」にする神経です。例えば、運動する時や危険を感じた時、私たちの体は心拍数を上げ、エネルギーを使って活動的になります。いわゆる「戦うか逃げるか」の状態です。

2. 副交感神経

この神経は体を「オフ」にする役割があります。リラックスしている時や眠っている時に働き、心拍数を下げて体を休ませます。たとえば、食事をしている時や寝る前などに活発になります。

この 2 つの神経がバランスを取りながら、私たちの体は健康に保たれているのです。

自律神経を整える方法

自律神経がどれほど重要なのかは上記のとおりですが、どうすればこの神経を健康に保つことができるのでしょうか？いくつかのポイントを紹介します。

★十分な睡眠

夜しっかり寝ることで、副交感神経がしっかり働き、体をリフレッシュさせます。

★運動

定期的な運動は交感神経を刺激し、ストレスを和らげます。部活動や友達とのスポーツなど

★リラックス方法を見つける

趣味を楽しんだり、深呼吸したりすることで、副交感神経が優位に立ち、心身の緊張をほぐします。

自律神経を整えることは、学校生活にも良い影響を与えます。しっかりと学び、遊ぶためには、まず自分の体を大切にすることが大事です。特に 5 月は中間テストに運動会と忙しい月でした。もしかしたら、みなさんの自律神経も疲れているかもしれません。そのため、私たちの日常生活の中で重要な役割を果たしている交感神経と副交感神経のバランスを上手に取り、健康で充実した毎日を送りましょう。ぜひ参考にしてみてくださいね！