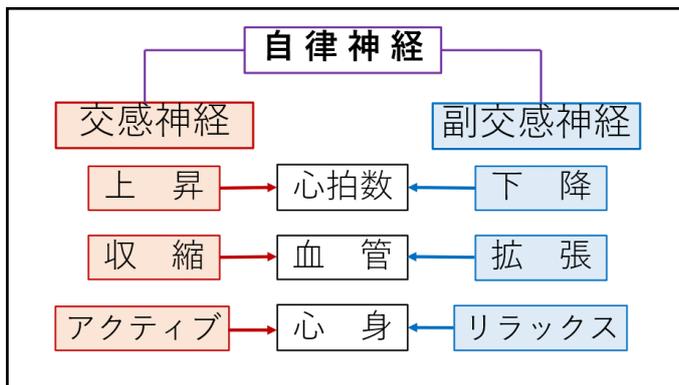




もうすぐ定期考査、「睡眠記録カード」を使って睡眠リズムは確立しましたか？そして、3年生には私立・都立の一般入試が迫ってきました。今こそ、自律神経について学び、心を整え、試験や入試で自分の実力を十分発揮するため心を整えてください。

## 自律神経とは？ (参考資料；R3年2月5日NHK「あしたも晴れ！人生レシピ」ほか)

内臓の働きや血液の流れなど、生命を維持するしくみをつかさどり、24時間ずっと働き続けている。そして、主に昼間働くのが「a交感神経」、主に夜間に働くのが「b副交感神経」



で、それぞれ左図に示すように逆の働きをしている。例えば、イライラしているときはaが優位となっていて心拍数が速い。眠い・だるい、気分が落ち込んでいる時にはbが優位となり心拍数は遅い。心を整え、心身の健康のためには、aとbがバランス良く働いていることが大事で、睡眠リズムがその鍵を握っている！

## やってみよう、自律神経セルフチェック！

(2つ以上当てはまる人はアンバランス！)

- すぐ疲れてやる気がでない
- むくみが気になる
- 頭痛がある
- いつも不安
- 理由もなくイライラしやすい
- 手足が冷たい
- 肩がこっている
- 腰痛がある
- 思考力・決断力が低下した気がする
- 便秘か下痢の症状がある



自律神経のバランスを整えるために

### (5) 自律神経を整える食事

※よく噛んで、ゆっくり食べる！

- ①発酵食品(みそ汁、納豆、ヨーグルト、キムチ)
- ②食物繊維(ごぼう、大根、人参、こんにゃく、海藻類)
- ③ビタミンD(いわし、しらす、サケ、きのこ類)

### (1) 睡眠リズムの確立(8~9時間睡眠)

毎日、同じ時間に起きる

### (2) 呼吸法

鼻から3秒吸って、口から6秒吐く  
(胸をはる、吸う:吐く=1:2の長さ)  
※腹式呼吸でもよい

### (3) 三行日記(ライフや学習計画表に書こう！)

※一日を振り返り、三行だけ書く

- ①きょう、一番嫌だった、失敗した、つらかったこと
- ②きょう、一番良かった、楽しかった、うれしかったこと
- ③あしたの目標

### (4) 自律神経を整える体操

#### ① 全身伸ばし

※呼吸をしながらストレッチング

#### ② 軽いスクワット

※ため息をつくように「はあ〜」と口から息を吐きながらゆっくり腰をおろす