

# 新年度が始まって1か月。調子はどうですか？

新しい環境での生活が始まって、一か月が経ちました。充実している！という人もいれば、慣れてはきたものの、疲れが溜まってきたな…という人もいるのではないのでしょうか。

心身の疲労の蓄積は免疫力を低下させ、感染症対策の観点からも良い状態ではありません。簡単に毎日の心身のコンディションを良くできる、ちょっとした工夫を紹介します。

## ★朝の時間をゆっくり過ごそう

身体の状態をコントロールしている自律神経には交感神経と副交感神経があり、右の図のようなはたらきをしています。心に余裕があると副交感神経が優位になり、血流が良くなって、脳の活性が向上し、思考力や判断力、発想力がUPします。また、身体的なパフォーマンスも向上します。



常に時間や心にゆとりをもつよう心がけることが大切ですが、特に朝の自律神経の状態は、1日に大きく影響するといわれています。朝の自律神経の状態が悪いとその日の心身の状態は乱れがちになりますが、朝の自律神経が整っていれば、1日中心身の良い状態が続きやすいのです。

ほんの少しだけ、朝の時間に余裕をもつだけで、1日がうまくいきます。ぜひ意識してみてください。

## ★寝る前にスマホは触らない。触っても10分まで。

寝る前にスマホを操作していると、ブルーライトや情報などの刺激を受けて、どんどん交感神経が高まってきます。交感神経が高まると、体が「緊張・興奮」状態になり、寝つきを悪くするとともに、睡眠の質を低下させてしまいます。特に触り始めてから10～20分の間に、交感神経の働きがグンと高まってしまうので、どうしても触りたくて仕方ない場合も10分以内にとどめるようにしましょう。



## ★足の裏を揉んでみよう

体のどこかが凝っている時、私たちは揉んだりマッサージしたりして凝りを改善しますが、実はそれは筋肉がほぐされたからではなく、筋肉を揉むことでそこに走っている毛細血管の血流が促されたから改善するのです。心臓から遠く、最も血流の悪くなりやすい足の裏を揉むと、足の裏の毛細血管のうっ血が解消されます。そうすると細胞への栄養の供給や老廃物の排泄がスムーズになるので、体調が良くなっていきます。



## ★笑顔は最強の薬

口角を上げるだけで、副交感神経が上がるという研究結果があります。心は笑っていないなくても、表情が笑っていれば、脳は騙されてリラックスした状態になります。そして、笑顔は自分だけでなく、まわりも元気にします。みなさんのまわりに、「あの人と会うと、なんだか元気になるな～」と感じる人はいませんか？その人は、いつも笑顔のイメージではないですか？



## ◆令和3年度定期健康診断 検診結果のお知らせを配付しました

定期健康診断が終了し、各種検診結果のお知らせを配付しました。歯科は検診当日に全員配付済です。歯科以外は治療が必要な人へのみ配付しています。疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。健康診断で異常がみられた人は、なるべく早めに受診しましょう。

検診結果のお知らせは治療カードになっているので、受診したら、すみやかに学校へ結果を提出してください。

