



札幌市立上野幌中学校

第6号

令和8年 8 月 28日

2 学期が始まりました。夏休みの自由な時間を皆さんどのように使ったでしょうか？夏休み前の保健だよりに書いた通り、元気な皆さんに始業式で会うことができて、とてもうれしかったです。

さて、今回の保健だよりでは、昨年度夏休み明けの保健だよりにのせた「自律神経」についても一度、今回は今の皆さんに役立ちそうなところをピックアップしてお伝えしたいと思います。

まずは  
復習

## 自律神経とは

私たちの体は何も意識しなくても、心臓が動いたり、食べ物を消化したりして、生きるために活動しています。この働きをコントロールしているのが、自律神経です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があって、アクティブに動く時には交感神経が、リラックスするときには副交感神経が活発に動いています。

保健室で「睡眠不足」もしくは「ぐっすり眠れなかった」とお話ししてくれる人は、次の2つがうまくいかず困っていることが多いようです。まず1つ目は「やるが多すぎて、寝るのが遅くなった」。2つ目が「休日に生活習慣がくずれてしまった。または、下校後疲れて寝てしまい、夜眠れなかった。」どうすれば解決できるのか、「自律神経」の観点から考えていきます。

## やることがたくさんありすぎる・・・

授業の宿題、塾の宿題、その他のやらなければいけないこと・・・、皆さん、やるべきことが多すぎると、あせってしまいませんか？

「あせり」→ 自律神経のみだれを引き起こします。心や体のダメージとして積み重なっていきます。

あせってしまったときは、次の①②③の順に進めてみましょう。

### ① やるべきことを書き出す

今日自分で「やろう!」と決めたことを、メモなどに思いつくまま書き出してみます。リストアップする項目は、小さなことでも構いません。



## ② 優先順位をつける

優先順位をつけることで、今やるべきことが明確になります。順位をつけることで頭の中が整理され、作業が効率よくすすめられます。



## ③ 1つずつ確実に処理していく

重要なのは決めた順番のとおり集中して作業を行い、1つずつ確実に処理していくことです。リストをやり遂げるにしたがって自信と達成感が芽生え、自律神経の安定にもつながってきます。

### 休日の過ごし方



## 朝寝坊やダラダラが自律神経をみだす

交感神経の働きは日中がピークで、副交感神経は深夜がピークです。休んで、朝寝坊やダラダラ昼寝をしていると、自律神経がみだれかえって疲労が抜けにくくなります。

「早く疲労を回復したい」→週末も普段と同じ生活リズムを保つことが肝心です。

### 帰宅後の過ごし方



帰宅後、ソファに座る、または自分の部屋のベッドに横になる。すると、そのあとにしなければいけないことになかなか取り掛かれない。そんな経験ありませんか？先生はあります。

これは交感神経のスイッチが切れて、副交感神経のスイッチが入ってしまったことを示します。1度切れてしまったスイッチを入れるのはとても大きなエネルギーが必要なのです。

ポイントは、一休みしたい気持ちをぐっとこらえ、まずはやるべきことを片付けてしまうことです。やるべきことを片付けてしまうと、夜のリラックスタイムをゆっくりと過ごすことができ、結果的には疲労回復につながります。

- ・ やってみてうまくいかなかったときは、自分を責めないこと。「ダラダラ過ごしたことを後悔し、嫌な気分になる」と自律神経をみだす原因になります。
- ・ トライ&エラーを繰り返しながら、自分に合った休みの取り方を調整していきましょう。

(出典：「眠れなくなるほど面白い自律神経の話」 小林弘幸 著)