

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 8 保健室

2022・11・22

日中の気温が20度を下回り、朝晩の冷え込みも強く空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じるようになりましたね。

11月7日は二十四節気のひとつ「立冬」でした。「冬が立つ」と書くように、暦のうえでは冬の兆しが見え始めるころ、本格的な冬を迎える前に“〇〇の秋”を楽しみたいですね。

さて、最近、咳やのどの痛み、腹痛を訴える生徒が増えてきました。

今年の冬は、コロナに加えインフルエンザの流行も心配されています。

また、これからの時期は感染性の胃腸炎も流行する時期です。

これまで朝の体調チェックをお願いしていますが、引き続き、体調チェックをお願いします。

今年も残すところあと1か月と少し、体調に気を付けながら過ごしましょう。



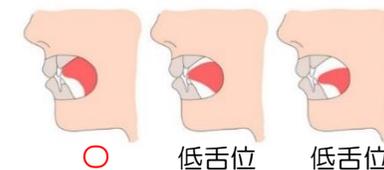
11月8日は「いい歯の日」でした。近年、う歯（むし歯）の数は減っていますが、歯並びや歯肉の状態など、歯以外の部分が気になる人が増えてきています。今回は、その中でも舌についてのお話です。

みなさん、いつも自分の舌の位置がどこにあるか気にしたことはありますか？舌の位置なんて何かに関係あるの？と思った人。実は重要なんです！舌がいつもどの位置にあるかによって、歯並びやかみ合わせに影響するだけでなく、正しい鼻呼吸にも関係しています。コロナでマスク生活が長くなり、口呼吸になっている人は、舌の筋肉が弱って低舌位になっている人が多いとのこと。

また、舌が正しい位置にあるのと、低舌位にある時では、下肢への力の入り具合までも違ってくるとの検証結果もあるそうです。

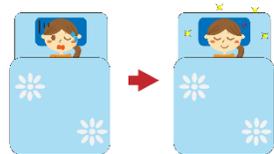


チェックしてみましょう  
軽く口を開いた状態で、舌の位置はどこにありますか？



## 緊張をほぐす

人は活動するために交感神経のスイッチが入るようにできています。緊張すると、交感神経が刺激され、アクセル全開になりすぎてしまいます。深呼吸はアクセルを緩めてくれます。大事な場面でゆっくりと深呼吸をすることで気分を落ち着け、入りすぎた体の力をほぐし、緊張を取ってくれます。



## 深呼吸



深呼吸には驚きの効果が隠されています。

私たちの体内環境はある一定の状態に保てるようにつくられています。この状態を保つために働いているのが交感神経と副交感神経です。交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキ。お互いがシーソーのようにバランスを取りながら、身体をよい状態に保っています。このバランスが崩れると頭痛や便秘、だるさや涙が出てくるなどの色々な症状が出るのです。深呼吸はこのバランスをとるのに一役かってくれます。ぜひ、やってみてくださいね。

## ストレスコントロール

ストレスによる体調の崩れは、交感神経と副交感神経のバランスの乱れが大きく関わっていると言われています。深呼吸は、このバランスを整え、ストレスを緩和する効果があることが分かっています。



## 集中力の向上

体に取り入れた酸素のおよそ2割は、脳の活動に使われています。深呼吸によって多くの酸素を体内に取り入れることは、脳の活動を活発にして集中力を高める効果もあります。緊張をほぐす効果と合わせると、効果up!!です。



## 安眠効果

深呼吸をすると身体がリラックスする状態になるので、身体が活動的な交感神経モードから活動の穏やかな副交感神経モードに切り替わります。この状態になると、入眠も早くなり、深い眠りにもつながるので、より質の高い睡眠をとることができます。

## 深呼吸の方法

普段、私達が無意識に行っている呼吸は、胸式呼吸(胸での呼吸)です。深呼吸は腹式呼吸(お腹での呼吸)で行います。これは、一度に吸える量が多くなり、呼吸もゆっくりできるからです。

- ◎姿勢はどの姿勢でもできますが、いずれも背筋が伸びた状態で行いましょう。
- ◎息を吐くことから始めます。口をすぼめて吐いたら、鼻からゆっくり息を吸います。お腹の奥に息が入っていく感じで、お腹を膨らませます。息を吸い込んだら3秒ほど息をとめます。吐くときは、吸った時の倍の時間でお腹をへこませながら吐きます。お腹に手を当てるとわかりやすいですよ。
- ◎まずは5回ほどやってみましょう。(長くても5~10分程で。長すぎると逆効果になることも)



ひとつのドアが閉まっているとき、  
もっとたくさんのドアが開いているんだよ。

by ボブ・マーリー



可能性が閉ざされて、絶望的な気持ちになることがあっても、見方を変えれば他の道はたくさんあるはずですよ。  
自分にとって素晴らしい道を探すきっかけになるかもしれません。