

10月は、各学年校外学習や体験的な行事等が目白押しでした。まだまだ続きがあり、今週後半には5年生の宿泊学習、来週後半は6年生の修学旅行と、宿泊を伴う行事も待っています。11月には、持久走記録会やのめっ子発表会もあり、子どもたちの活躍のためには健康第一で元気いっぱい絶対条件です。本号は健康のための記事を書きました。

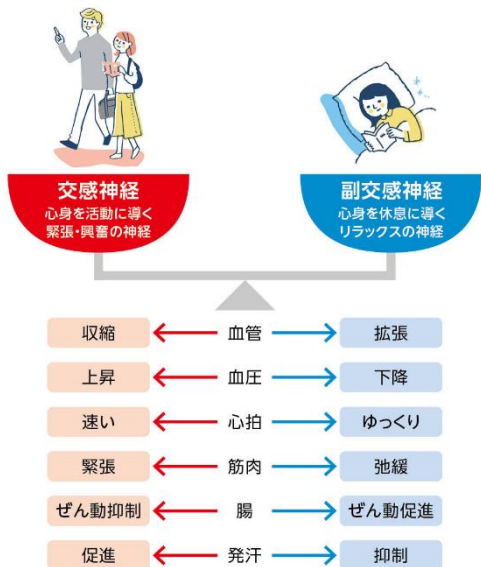
家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目に

寒暖差が大きい今年の秋 自律神経の乱れが不調に

先週は、本校における風邪の欠席児童数の多さをお伝えしましたが、今日もその状況は続いています。その背景の一つとして自律神経のバランスを崩している児童が多いことが考えられます。専門的には「寒暖差疲労」と呼ぶようです。

特に、今年の9月・10月は、前日との気温差や一日の気温差が10度以上もある日が例年よりかなり多くありました。夏日になったかと思えば、翌日は晩秋の気温に、といった報道を例年以上に目や耳にすることが多いです。この週末も、土曜日は半袖でも暑いくらいだったのに、昨日は肌寒く、今朝は上着がないと寒くていられないほど気温が下がりました。

その寒暖差に対して、体温を一定に保つため、私たちの身体の中で一生懸命働いているのが自律神経です。体温調整に関わっている自律神経は、末梢神経のひとつで、交感神経と副交感神経から成り立っています。2つの神経系がお互いにバランスを取りながら働くことで身体全体の調子を整えています。



活動が活発になる日中に優位になる交感神経は、血圧や心拍数の上昇、筋肉の緊張など活動をつかさどる神経です。それに対して、夜間に優位になる副交感神経は、血圧や心拍の低下、

筋肉の弛緩など、体を休ませたりリセットする神経です。

そして体温調整をするのもこの自律神経の働きは欠かせず、交感神経と副交感神経がうまくバランスをとって作用することで気候や気温に合わせて体温調整をすることができます。今年の9・10月は、あまりにも寒暖差が大きい日が多くて、バランスの切り替えが頻繁過ぎて、神経系も身

体も順応できなくなってしまった結果、体調が悪化してしまったものと考えられます。

体温調整の他にも自律神経は体中の様々な機能を調整する働きをしているため、自律神経の乱れにより体の不具合を感じたり、体調不良を繰り返したりする場合があります。寝ているのに疲れやすい、だるくて倦怠感がある、食欲がない…などの「なんとなく…」という状態は不定愁訴といわれ、原因が分かりにくいために長くその症状に悩まされる人も少なくありません。

ではどのようなことに気をつければ良いのでしょうか。

(1) 規則正しい生活をする

- 疲れた体をリセットする副交感神経は、寝ている間に働くため、睡眠不足は厳禁



- 睡眠の質を確保するための入眠を妨げる習慣も良くない（寝る直前で光を直射する等）



(2) 食事内容に気を付ける

- 秋から冬にかけては、きちんと調理をすれば、体を温めてくれる根菜類なども旬になるので、積極的に摂る
- 肉や魚などのたんぱく質も内臓を温め深部体温を上げる効果があるので、必ず食べることが大切です



(3) 気候に見合った服装をする

- 天気予報等の情報をチェックし、その日の気温に応じた、また一日の基本変化に応じた服装の調節で寒暖差に対応し、気温変化から体を守ることが大切です

(4) 「朝の運動」が効果的

- 朝日を浴びることで体内時計のずれが調整されます



- 朝の光を浴びながらの軽い運動・ウォーキングが効果抜群です

朝は、その日の気温・天候に合った服装で、日光を浴びながらの集団登校が健康のためにはいいですね。