



令和7年6月13日
国立市立国立第三中学校
保健室

梅雨入りしました

今週、東京も梅雨入りしましたね。梅雨の前から、雨の日が多く、体育祭も延期が続き、ちょっと気持ちが落ち着かない人もいたと思います。体育祭が終わり、来週は学期末テスト。1年生にとっては初めての定期テスト、3年生にとっては、受験に向けて気合が入っている人もいることでしょう。緊張が高まると、自律神経のバランスがくずれ、体調をくずす人もいます。あせらず、気持ちを落ち着けて取り組めるといいですね。そうは言っても、あせる気持ちもわかります。せめて、体調は万全にして挑んでもらいたいな…。

自律神経を整えよう

自律神経とは、自分の意思では動かせない、心臓や血管、胃腸などの臓器、呼吸、体温などを調節しているところです。命に関わる大切な部分を担当していますね。昼間は少し緊張させて、活動しやすくし、夜はリラックスさせて体が休めるようにしています。このバランスがうまくいかなくなると、体や心の調子が悪くなっていきます。自律神経を整えるのは、元気に生活するためにとっても重要なことだと言えます。

○まずは、自分の傾向をチェックしよう。

- ☐ 乗り物酔いをしやすい。
- ☐ 季節の変わり目に体調をくずしやすい。
- ☐ 暑い季節にのぼせ、寒い季節には体が冷えてしまう。
- ☐ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい。
- ☐ 最近、あまり体を動かしていない。
- ☐ 肩こりがある。
- ☐ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる。
- ☐ 偏頭痛もち
- ☐ きちようめんな性格
- ☐ ストレスを感じやすい。



※チェックが多い人は、自律神経が乱れやすい傾向があるかも？

参考：ビリーフ・ジャパン合同会社 健康情報通信 2025年4月号

自律神経を整えるには…

今までさんざん言われてきた、しっかり寝てしっかり食べて、しっかり動くことがもちろん一番大切です。それを意識した上で、ちょっと今、きついなと感じた時に、裏技で試してみてください。

手首にあるしわの真ん中から、指3本分くらい下にある「内関」というツボを時々、押してみる。

この点があるところ
辺り。少しひびく感
じがあるよ。

