



宇和島南中等教育学校  
保健室  
令和8年1月9日

新しい年が始まり、学校にも少しずつ日常のリズムが戻ってきました。受験を控える人も、修学旅行を楽しみにしている学年も、それぞれの大切な時期を迎えています。心と体の調子を整えながら、1月を元気に過ごしていきましょう。



大事な場面の前にドキドキするのは、体の中で“交感神経”が働いて、「よし、がんばるぞ」とスイッチが入っている証拠です。でも、その力をしっかり発揮するためには、少しでもリラックスして“力の入りすぎ”をゆるめてあげることも大切です。今回は、緊張と上手に付き合いながら、体と心をふわっとゆるめるポイントを紹介します。



鍵になるのは、“副交感神経”の働きです。

#### 1 緊張は“体の正常な反応”

緊張は、「自律神経の反応」で起こります。緊張すると、体は「交感神経」が優位になり、心拍数が上がったり、手足が冷えたりします。これは 脳が“危険かもしれない”と判断して体を戦闘モードにする正常な反応です。つまり、緊張は、体が頑張ろうとしているサインです。



#### 2 深呼吸で“副交感神経”を働かせる

深い呼吸をすると、副交感神経が優位になり、心拍数が下がります。特に効果があるのは、「ゆっくり吐く」呼吸です。これは医学研究でもストレス軽減効果が確認されています。

- ・4秒吸う
  - ・6～8秒かけて吐く
  - ・これを3回繰り返す
- 「吐く時間を長く」がポイントです。



#### 3 “ルーティン”で脳を安定させる

スポーツ心理学でも有名ですが、決まった動作（ルーティン）は脳の前頭前野を安定させ、過度な緊張を抑えることがわかっています。

例：「試験前に深呼吸を1回行う」、「手をぎゅっと握って離す」、「心の中で短い言葉を唱える（「大丈夫」「いつも通り」など）。ルーティンは「いつも通り」を脳に思い出させる効果があります。

#### 4 体を温めるとリラックスしやすい



緊張すると血管が収縮し、手足が冷えます。逆に、体が温まると血管が広がり、副交感神経が働きやすくなります。温かい飲み物をゆっくり飲んだり、カイロでお腹や腰を温めたりするのも効果的です。

#### 5 軽い運動で脳の安定物質が増える

運動は、脳内でセロトニンやエンドルフィンなどの“気分を安定させる物質”を増やします。特に効果があるのは5～10分の軽いストレッチや散歩です。試験前に廊下を少し歩くだけでも違います。



#### 6 誰かに話すと不安が軽くなる

人に話すことで、脳の扁桃体（不安を感じる部分）の活動が下がることがわかっています。短い一言でも大丈夫です。「緊張してきた」、「ちょっと不安」と言うだけで、脳の負担が軽くなります。



## 風邪を知ってうまく防ごう！ うまく治そう！



寒さが深まるこの季節、風邪が流行りやすくなります。でも、風邪のしくみや治し方をちょっと知っておくだけで、体はぐっと楽になります。冬を元気に過ごすヒントをお届けします。



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱とされていますが、個人差があるため、人によっては、それより低い体温でも発熱と感ずることがあります。自分の普段の体温を知っておくことが大切です。



風邪の時はなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかき、体の水分が失われやすくなります。食欲がないと食事からの水分も不足しがちです。そんな時はこまめな水分補給を心がけましょう。



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスを退治してくれるのは、体に備わっている「免疫」の働きです。風邪薬は熱や咳などのつらい症状を和らげるために使われます。



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

風邪で食欲がないときは、無理に食べなくても大丈夫です。水分はしっかり摂りましょう。食欲が戻ってきたら、温かくて消化のよいものを少しずつ食べてみましょう。



風邪のときはお風呂に入らない方がいいの？

体力があるときはお風呂に入って大丈夫です。リラックスできてしっかり休むことができ、免疫力も高まります。



風邪を早く治す方法は？

しっかり休みましょう。体を十分に休めることで、ウイルスと戦う免疫の働きがより活発になります。



換気はどれくらいするといいいの？

1 時間に 1 回は、最低でも 5 分ほど窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。



冷却シートは効くの？

体温が実際に下がるわけではありませんが、冷たいものに触れることで気持ちがすっきりし、しんどさや不快感が和らぎます。その心地よさが、気分転換やリラックスにつながります。