

「んには
保健師です

春爛漫となり自然は活動を開始し、みなさんも進学や就職でこれまでと違った環境で生活している方が多いかと思います。人の体は環境に適応するしくみがあります。そこで今日は自然界のしくみ、人の体の自律神経のお話です。

○自律神経とは?

自律神経とは、自分の意志に関係なく刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールしている神経のことです。運動している時や緊張の時に働く交感神経と、リラックスしている時に働く副交感神経のふたつがあります。心臓や血管、肺、胃や腸の働きは自分で調節することはできません。緊張すると交感神経が働き、心臓はドキドキ、呼吸はハアハア、のどがカラカラ、お腹はすきません。

消化器官は副交感神経系でリラックスしたときに働きます。腹いっぱい食べ、睡魔に襲われたという経験はありませんか?自律神経系はお互い反対作用で協同し、生命活動を昼夜担っています。

○自律神経が乱れるとどうなるの?

昼間は交感神経が働き、夕方になると副交感神経が働き、体は休息や睡眠の準備に入ります。昼間、刺激のない不活発な生活は交感神経が働かず、反対に多忙な夜型生活では、常に交感神経が働いています。食事や睡眠休憩や運動のバランスが悪いと自律神経がうまく働かなくなります。ホルモンバランスが崩れ、代謝が悪くなり、めまい、息切れ、頭痛、冷え、便秘、下痢、疲労がとれないなどいろいろな症状がでます。

○朝、「心地よい刺激」でめざましを動かすなどして「心地よい刺激」で、朝の光をあび、ストレッチをして体と心の不調になってしまいます。

○朝食後、排便をすまして出かける習慣を

食事はゆとりをもって摂りましょう。食物が腸を刺激し、リラックスの副交感神経で消化器官が働き、便意を感じます。朝急いでいる(交感神経が優位である)と便意のタイミング

を動かすなどして「心地よい刺激」で、朝の光をあび、ストレッチをして体と心の不調になってしまいます。

「矢賀の史跡めぐり」に関する歴史講座を開催しました

「矢賀の史跡めぐり」に関連した歴史講座を二月四日(金)「男崎神社・薬医門と住居」と題し、十一日(金)「高天原の今昔」について、矢賀中央集会所で開催しました。今回は矢賀学区

東保健センター(保健福祉課)
保健師 西本 浩子

副会長 山田正一

矢賀社会福祉協議会

活動とリラックスで働く自律神経の働きにより健康が保たれ、実力を發揮することができます。

をのがして排便できず、便秘になつたりします。

○緊張したときは深呼吸で、自律神経で唯一コントロールできることで、外出手先でお腹が痛くなつたりします。又、一日(金)には、午前中の集会での講座に続いて、高天原を実際に散策して頂き、矢賀の歴史を感じ取つて頂きました。

平成二十八年度も同様な行事を実施する予定です。

計画が定まりましたらご案内しますので、多数のご参加をお願します。

外からの申し込みもあり総勢三十名の出席を頂きました。

矢賀学区だより

第395号(毎月1回)
平成28年4月1日
編集発行 矢賀学区連合町内会
矢賀学区社会福祉協議会

第百一十五回 矢賀小学卒業証書授与式



卒業証書の授与

三月一八日、矢賀小学校体育館において、大崎武PTA会長をはじめ、大田連合町内会長、山本社会福祉協議会会长など多くの来賓の方々の臨席を賜り、卒業証書授与式が行われ、六年生、六十九名が矢賀小学校を卒立ちました。当日はあいにく、小雨まじりの天気となりましたが、在校生が心を込めて飾り付けた会場は、厳かで温かい雰囲気に包まれていました。いよいよ式の始まりです。五年生のリコーザー演奏にあわせ、卒業生が堂々とした態度で入場してきました。国歌斉唱が終わると、次は「卒業証書授与」です。各担任が名前を呼ぶと、精一杯の声で返事をし、大戸校長先生から「おめでとう」の言葉とともに証書を受け取りました。被爆七十年の節目である今年から、これまで多くの人が平和を願つて折った折り鶴の再生紙を使った卒業証書になりました。ヒロシマの子として、世界平和を希求する人になってほしいとの願いがこめられている証書です。

これからは、自分の好きなこと、得意なことは何か等をしっかりと考へ、一日一生を前向きに取り組み、自分の心と体を鍛えてほしい。毎日を精一杯生きている見えてくるので、お互いの命を大切にす

れています。

広島市立矢賀小学校

教頭城 泰子

矢賀

葬儀

・創業昭和六年・
株式会社 **玉屋** シクシク
南区段原 TEL 261-4949
e-mail info@tamaya4949.jp URL http://www.tamaya4949.jp
玉屋ご相談サロン(本社前)(費用・手順・お布施・家族葬・直葬など事前相談承ります)
葬儀場//光徳会館(南区皆実町2丁目前)電停皆実町前他あり

