

ほけんだより

大麻小学校

【No. 6】2026. 5. 21

5月の「だるい」の正体は？ 自律神経（じりつしんけい）のおはなし

5月に入り、あたたかくなったり寒くなったり毎日どんなふうそうにしようかなやんでしまいますね。

また、そんな日が続くとなんだか体がだるかったり、頭がボーッしたりするといった人もいるかもしれません。

それは、体の中の「自律神経（じりつしんけい）」が関係しています。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまっています！

すいぶん ケガ予防 ストレッチ じゅんぴは OK ですか？



Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③パテるから飲まない

正しい解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正しい解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正しい解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

自律神経（じりつしんけい）ってなんだろう？

みんなの体の中には、「自律神経（じりつしんけい）」といって2つのスイッチからなる、とても大切な仕組みがあります。

スイッチの種類	たとえると…	いつはいる？
交感神経 (こうかんしんけい)	車のアクセル	動いたり、元気に活動するとき
副交感神経 (ふくこうかんしんけい)	車のブレーキ	ねているときや、リラックスしているとき

この2つのスイッチがちょうどよく入れかわることで、みんなは元気にすごせます。

なぜ5月はつかれやすいの？

5月は気温の変化がはげしいため、体は「ひやさなきゃ！」「あたためなきゃ！」と大いそがし。車のアクセルとブレーキを同時におし続けるような状態なので、体も心もヘトヘトになり、体調をくずしやすくなります。

自律神経（じりつしんけい）を助けるコツ

体が「おつかれサイン」を出していたら、次のことをためてみてね！

ぬぎ着しやすいくつで、体温の変化を助けよう。

ぬるめのお湯で、リラックスのブレーキをオンにしよう。

スイッチを切り替えるリズムを作ろう。

「だるいな」と思ったら、むりせず早めにねよう。