

元気の芽

一宮市立奥中学校
令和7年 8月 21日

暑い暑い夏休み、友達と遊んだり家族とお出かけしたりと、みなさん一息つけていますか？熱中症警戒アラートが連日発令され、なかなか運動する機会も少ないかと思いますが、夏の暑さで家にこもって運動量が減ってしまうと、食欲がなくなり、筋力が低下し、また活動量が減ってしまうという悪循環が起こりやすくなります。

夏休み中は「早寝・早起き・朝ご飯」に「**+運動**」を意識して生活しましょう。



ストレスホルモンを消費してイライラ解消

「運動でストレス発散！」という言葉聞いたことがあるかもしれませんが、運動はストレス解消に役立つと言われています。具体的にはどのような作用があるのでしょうか？

① 心身のリラックス効果が得られる

筋肉の緊張を和らげ、ストレスを感じた時に活発に動く交感神経を沈め、体の休息やリラックスを促進する役割を担っている副交感神経を優位に導いてくれます。

② 「幸せホルモン」が増えて心が安定する

ウォーキングやランニングなどのリズムカルな有酸素運動をすると増えるのが「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン！セロトニンは怒りや不安を軽減してくれます。

③ ストレスホルモンを消費して気分スッキリ

筋トレにもストレスを解消する効果があります。人間を含め動物はストレスを感じると、体内でアドレナリンを分泌し、心拍数や血圧を上昇させ、筋肉への血流を増やして、体を戦闘モードに切り替えます。これは、危険を回避したり、困難な状況に対処したりするための生体反応です。動物の場合、そこで闘うか逃げるかの選択をしますが、現代の人間社会では、怒りやイライラを感じた相手と身体的に闘うわけにはいかず、走って逃げたからと言って解決するわけではありません。どちらも選択しない結果、アドレナリンは体内に残り、イライラした気分が続くことになります。

それを解消するために暴飲暴食に走る人も少なくありませんが、実はストレス状態にある時こそ筋トレが有効です！短時間で大きな力を使うので、アドレナリンが消費されやすいのです。



参考：日本文芸社「眠れなくなるほど面白い 図解 筋肉の話」著／坂詰真二

心にも応急手当を!

ケガをしたら、応急手当をしますよね？ でも、心のケガはどうでしょうか？

心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放って置く人が多いかもしれません。

でも、心の傷にも応急手当が必要です。運動したり、自分の気持ちを紙に書いてみたりと心の手当の仕方はいろいろです。自分1人でも手当てすることができるかもしれませんが、最も傷の治りが早いのは、信頼できる人に相談することかもしれません。

話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着き、傷も癒えていきます。身近に相談できる人がいないときや、誰にも知られたくない人は下の窓口も利用できますよ。

【チャイルドライン】



0120-99-7777

毎日 16:00-21:00
通話料無料

【こころのほっとチャット】



LINE: @kokorohotchat

毎日 7:00-23:50
(受付は 23:00 まで)

【生きづらびっと】



LINE: @yorisoi-chat

月・金 6:00-22:30
日・火・水・木・土 8:00-22:30
(受付は 22:00 まで)



一人で悩まないで話してみよう

以下の相談機関は、いじめ、不登校、虐待、非行問題で悩んでいる子ども、そして家族の皆さんの悩みに相談に応じます。秘密は守られます。安心して連絡してください。

●あいちこども相談 (LINE でも相談できます!)

相談時間: 毎週火・木・日曜日の 16:00~22:00 (※8/24~9/7、1/7~1/18 は毎日相談できます。)

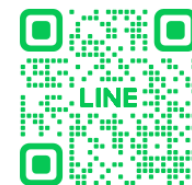
対象者: 公立小中学校の小学4年生~中学3年生

○臨床心理士等、専門的な資格をもった人が相談に応じます。

○相談は匿名でできます。

○右のQRコードを読み取るか、IDで検索して、友達登録をした後、事前アンケートに答えると相談できます。

LINE ID: @aichi-kodomosoudan



●24時間子供SOSダイヤル「子どもSOS ほっとライン24」

全国共通ダイヤル ☎0120-07-8310 (通話料無料)

いじめやその他SOS全般で困っていたり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。