

行雲流水

No.56 令和3年6月7日発行

「ひとくちの水を飲む」が緊張を和らげる

校長 寒河江 正人

あなたは、一日にどのくらい「水」を飲みますか？
1リットル？ 2リットル？ もっと？

「ココロ」と「カラダ」の安定を保つために大切なこと。
意外と知られていないことですが、それは、「水を飲むこと」なのです。

私たち人間の体は、**60パーセントが「水分」**です。
そのうちの75パーセントが細胞の中に含まれており、25パーセントが血液やリンパ液の中に含まれています。

体内の水分量が不足すると、体のいろいろなところで重要な「生体反応」を起こすことができなくなり、自分の意思に反して、体がうまく機能しなくなるのです。

血液がドロドロになって、全身にうまく行き渡らなくなり、**自律神経のバランスが乱れる**ことになります。

その結果、体内の水分量が不足することにより、「集中できなくなったり、イライラしたり、体調を崩してしまうきっかけ」にもなるのです。

多少の個人差はあるでしょうが、私たちの体からは、**1日でおよそ2リットルもの水分が、汗や尿として、体の外に排出**されています。

つまり、1日おおよそ2リットル程度の水を「**少しずつ、こまめに補給する**」ということが必要なのです。

実は、この「**少しずつこまめに補給する**」というのが、ポイントなのです。

「ひとくちの水を飲む」というこの行為自体が、その都度、あなたの「緊張」を和らげて、「自律神経」を整えてくれるのです。

朝、起きたら、まず「水を飲む」。帰宅後、すぐに「水を飲む」。風呂上がりに「水を飲む」。
1日3回「水を飲む」の他に、**授業の合間**にも「少しずつこまめに水を飲む」。

「ココロ」と「カラダ」の安定のために、積極的に「水を飲む」を習慣にしましょう。