

# 保健だより 9月

2023年9月13日  
御所見中学校  
保健室 大西 千晴



夏休みも終わり、テストも終わり、本格的に学校生活が戻ってきました。身体も心も切り替えられていますか？まだまだ暑い日も多く、身体への負担も大きいです。新型コロナウイルスや夏風邪などの感染症も治まったとは言い切れません。疲れやすい今こそ、基本的な生活リズムを大切にして、身体も心も学校生活に合わせて整えていきましょう。まずは、夜はできるだけ10時までに寝て、1日の疲れをしっかり回復させましょう！

## 9月9日は救急の日



### 未然防止が大切！

自分の状況、周りの状況・・・  
時間のゆとり、心のゆとり・・・  
安全・安心を大切に過ごしましょう☆

## こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足



慣れていない  
作業や行動



イライラ  
している



急いでいる



限界を  
超えている



## ・・・様々な「頭痛」・・・

### ○ 病気による頭痛

風邪などの感染症や、脳の病気などに伴って起こる。ひどい場合は、医療機関で診察してもらい、病気を治療する必要がある。

### ○ 片頭痛

頭の左右どちらか（両方の場合もある）がズキズキと脈打つように痛む。光や音、匂いなどに敏感になったり、吐き気を伴ったりする場合もある。冷やすと楽になる。

### ○ 緊張型頭痛

頭をしめつけられるような痛み。頭から肩のあたりの筋肉が緊張し、血流が滞ることが原因。温めたり、リラックスしたりすると楽になる。

### 気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ!

### ○ 天気痛(気象病)

気圧や温度、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れ、片頭痛や緊張型頭痛が起こる。

### ポイントは“自律神経”

上手に ON（交感神経）／OFF（副交感神経）切り替えられるといいですね☆  
完璧主義のがんばり屋さんや不安を感じやすい人は、交感神経が優位になりがちです。意識的にリラックスする時間をとりましょう。

ちょっと疲れたな・・・

## 今の自分に合った「リラックス方法」は？

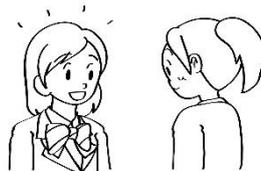
### 何もしない

テレビもスマホも見ずに  
頭の中をからっぽにする



### ストレッチ

少し体を動かして、深呼吸



### 人と話す

話すことで心の整理もできる



### ペットとふれあう

温かさを感じて心もゆるむ

### 自分の好きなことに没頭する

ゲームでも、絵を描くことでも、スポーツでも、何かに集中すると、気分転換になる

