

ほけんだより 6

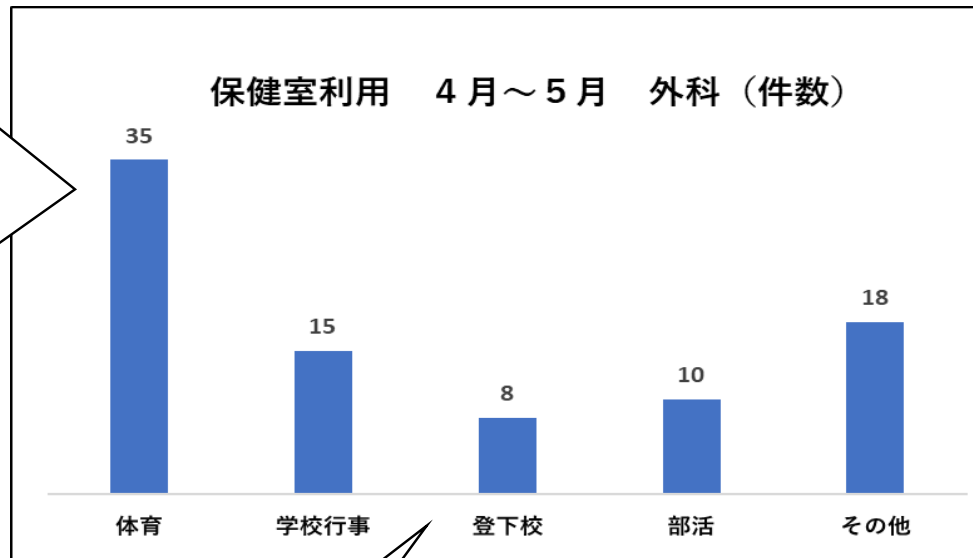
西尾東高校
R5. 6

保健室には体調不良で来室する生徒が増えています。体調不良の原因を尋ねてみると、「低気圧」が原因で頭痛を起こしたり、「疲労」により、かぜをひいたりする人が多くなっています。原因を振り返ることで、次からはどのような対策をするか、繰り返さないために、どのような生活習慣が望ましいか、気づき・行動できるようになってもらいたいと思って保健室からみなさんにお話をしています。

また、保健室では「あなたの気持ち」を大切にしています。「友達に保健室に行ったら？」と言われて来たり、「体調が悪い」としか言わず、どのような目的を持って来室したか説明できない人がいます。「熱を測りたい」、「休養して様子をみたい」など、自分の身体のごことは、自分でしっかり伝えられるようにしてください。痛い、苦しいなどの感覚は、自分でしかわかりません。自分の身体としっかり向き合しましょう。

ケガをする人が増えています！危険を予測しながら活動してください！

3年生は、他学年に比べて思い切ってスポーツに取り組んでいるようです！体育の授業、学校行事（主に球技大会）ともに他学年に比べてケガが多くなっています。部活動を引退している人もおり、運動する機会が減っています。急な運動には気を付けてください！



梅雨の時期は、雨で路面が滑りやすく、自転車で転倒する事故が多くなります。また、荷物が多いため、自転車で曲がる時にバランスを崩し転倒するケースがよくあります。

下校時は、『登り路』を下る時にスピードを出し過ぎないように気を付けましょう。自転車を引いて歩くことをお勧めします。

部活動は、土日にも活動があるので、保健室利用の件数の倍以上ケガが起きていると考えられます。活動場所の安全点検や環境整備、運動前には、個々の健康観察を行いましょ。暑い日は、休憩時間をこまめにとって熱中症予防に努めましょ。無理をしないでください！

暑さに体を慣らしておこ



頭痛



蒸し暑くなってきました。水分補給をこまめにして熱中症を予防しよう



めまい

気圧の変化と自律神経の関係

気圧は、大気の状態によって上下します。そうすると、体の中から押し返す力をその都度コントロールしていく必要がありますが、人間は内耳（ないじ）という耳の奥にある器官で気圧の変化を感じ取っています。

内耳はセンサーのような役割をしていて、脳の中核にある自律神経に気圧の変化を伝えます。自律神経には交感神経（活動モード）と副交感神経（休息モード）があり、バランスを取って作用しています。

例えば、気圧が下がると体の外からの圧力が減り、血管が膨張します。自律神経がきちんと機能していると、交感神経が働いてその分、血管を収縮させます。気圧が上がっている時は逆で、副交感神経が働いて血管を膨張させます。

自律神経が乱れていると、様々な体の不調へとつながってきてしまいます。本来、勉強などを行っている時などは、主に交感神経が働き、リラックスしている時などには、主に副交感神経が働きますが、現代人はずっと緊張やストレスを強いられる生活をしている関係で、この交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかない人が増えています。

自律神経を整える基本は規則正しい生活習慣です

- 決まった時間に起きて、朝の光を浴びる
- 朝食をとる、どうしても食べられない場合は、ジュースで糖分をとる
- 入浴や軽い運動で汗をかいて、温度変化に体が対応できるようにする
- 日中にほどよく疲れると、睡眠の質も良くなってきます！

『ケガ予防のためにできること』

～令和4年度 生徒保健委員に聞いてみました～

ウォーミングアップをする、ストレッチをする（柔軟性を強化）、爪を切る、運動後のアイシング、自分に合った運動をする、自分の限界を知る、落ち着いて行動する、早寝早起き、食事をしっかりとる、周りの確認、危険な場所を把握、自転車のスピードを出し過ぎない、ながら運転しない、並列運転しないなど

予防できることが沢山あることがわかりました！すぐにできることもありますね。ケガが減ることを願っています！ ★参考にしてください★