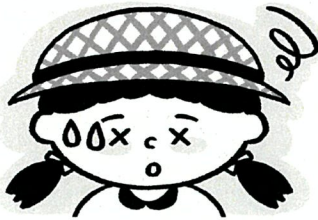


2学期が始まり、そろそろ1か月が経ちます。夏休みは充実していたでしょうか？大きな怪我無く、みなさんの笑顔が見られたことを嬉しく思います。起床・就寝時間、食事の時間など、ズレてしまった生活リズムを段々と整えていきましょうね。

2学期は修学旅行、遠足、四葉祭などワクワクな行事がたくさんあります。そして3年生にとっては将来を左右する勝負の時期になりますね。自分のこの先の未来を思い浮かべながら、今はただ前を向いて、自分なりのベストを尽くしてください。今の努力は将来の自分へのプレゼントです。保健室から応援しています！

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性(10～40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



頭痛が
保健室に来る
生徒が増加
してきました。
自分の頭痛の
種類は
どれでしょうか!?

修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前日は早めに寝てしっかりと体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心!

それから、「大丈夫、酔わない!」と自分で思い込むことも意外と効果あり!

いよいよ来週は修学旅行・遠足ですね!

楽しい思い出にするためにも、体調管理はとても大切。車に酔いやすい、雨で頭が痛くなりやすいなど、事前に分かっていたら準備をしておきましょう。そうではない皆さんも、お守りとして頭痛薬や酔い止めを持っておくのも◎

自分の体調の傾向を掴みながら、上手に付き合ってくださいね。皆さんからのお土産話、楽しみにしています♡