

ほけんだより

新年度が始まり一月以上たちました。今月は体育祭にコーラス大会と、行事も目白押し。疲れが溜まりやすい時期です。身体が疲れてくると、集中力がなくなり、ちょっとしたことでイライラすることも多くなります。身体と心はつながっています。頭痛や腹痛、倦怠感などの身体症状の原因がストレスなどの精神的なものからきたり、逆に身体の不調が原因でよく眠れなくなったり、気持ちが落ち込んだりすることもあります。不調の原因については自分ではわからないことも多く、身体の症状だけ、心の症状だけにとらわれていてはよくなりません。

保健室ではみなさんの話を聴きながら不調の原因を探り、どうしたら元気に毎日を過ごせるかと一緒に考えます。「最近どうもやる気が出ない」「体調不良が続く」など、気になることのある人は一度保健室に来て下さい。

中には病気が隠れていることもあるので、我慢のしすぎは禁物ですよ。

☆こんな症状のある人は要注意です！



大阪府立大手前高等学校 保健室



健康診断の結果をお返ししています

健康診断の結果、精密検査や治療が必要な場合は、個別に保健室で結果のお知らせのプリントをお渡ししています。疾患によっては時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。お知らせのプリントを受け取った人は必ず保護者に見てもらい、早めに医療機関を受診しましょう。受診後は報告書を保健室に提出してください。（確認したいことなどがありますので、必ず自分で保健室に持ってきてくださいね。）

なお、歯科検診と視力測定の結果、受診が必要な人には6月にお知らせをお渡しする予定です。既に受診をしている人や、受診の予約がある人は先にお渡ししますので、保健室に申し出てください。



早めの受診をお勧めします



香りの力でリフレッシュ＆リラックス

～こころとからだに効くアロマ～

季節の変わり目はこころもからだも疲れがち。。。そんなときに役立つのが香りの力。

香りは脳にダイレクトに作用するので、気分を変えるのにとっても役立ちます。

～リフレッシュ～

おすすめはローズマリー。集中力を高めてやる気が出ます。記憶力を高めてくれるので、大手前生には特におすすめ♪ 他にはレモンやミントもいいですよ。

～リラックス～

おすすめはサンダルウッドやフランキンセンス。ウッディで少しパウダリーな香りは、心が落ち着きます。オレンジやラベンダーなどとミックスして使うと、一層効果的です。

簡単に作れて使いやすいアロマスプレーは気分転換にぴったり。お好みの精油（必ずアロマテラピー用を使用すること）を無水エタノールでのばして、精製水で希釈するだけ。スプレー容器に入れておくといつでも使って便利です。

～おすすめレシピ☆リラックスアロマスプレーの作り方～

オレンジ・ラベンダー・フランキンセンスを全部で12滴になるように調整し、無水エタノール10ml・精製水20mlで希釈し、スプレー容器に入れる。

まだ早い！と思っていたら意外と多いこの時期の熱中症

5月に入って急に気温が高くなり、汗ばむほどの日も！そんなときに気をつけたいのが「熱中症」。熱中症といえば真夏をイメージする人も多いと思いますが、実は急に暑くなった時には、身体がまだ暑さに慣れていないために熱中症のリスクが高まります。

熱中症のリスクを減らすために大切なことは

- ① いきなり激しい運動をしない
- ② こまめな休憩と水分・塩分補給
- ③ 疲労を溜めない

これらにプラスして身体を暑さに慣らしておくと（これを「暑熱順化」といいます）熱中症になりにくくなります。今年の夏を元気に過ごすために今から徐々に暑さに慣れてていきましょう。

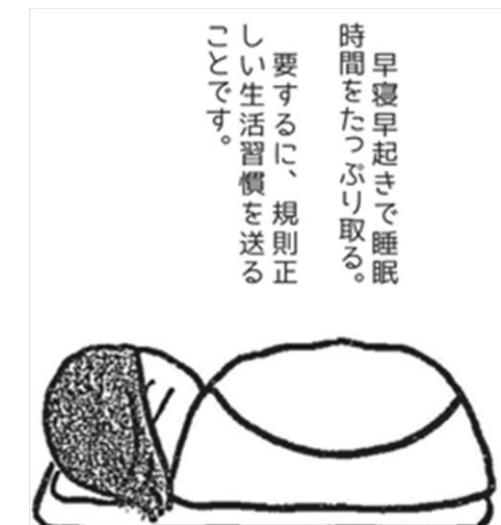
～上手な暑熱順化の仕方～

徐々に動く



ならし方② 汗をかく

ならし方③ 体力をつける



体育祭も
気をつけて！



暑いからと言って、
クーラーの効いた
部屋にばかりいると…

