



大阪府立大手前高等学校 保健室

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、身体症状だけ、心の症状だけにとらわれ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を一緒に考えます。「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！

<p>よく眠れない 朝起きられない</p>	<p>めまい・立ちくらみ・ 頭痛・吐き気がする</p>	<p>腹痛・下痢や便秘を くり返す</p>
<p><b>「起立性調節障害」 という病気があります</b></p> <p>自律神経の異常により、交感神経(緊張)と副交感神経(リラックス)のバランスが崩れた状態。起立したときに脳に供給されるはずの血液が行き渡らず、立ちくらみなどの症状を引き起こします。「怠けている、さぼっている」など勘違いされやすい症状です。</p>	<p><b>「過敏性腸症候群」 という病気があります</b></p> <p>病院で検査をしても明らか異常が認められないにもかかわらず、このような症状が長く続く病気。便秘型・下痢型・交代型の3つに分類されます。原因は不明ですが、ストレスが症状を悪化させる要因になります。</p>	

心と体を  
リラックスさせましょう

新学期疲れはないですか?

好きなことをする  
時間をつくる

生活リズムを  
整える

早寝と  
朝ごはんが  
大事

ぬるめのお風呂で  
疲れをとる

とにかく笑顔で  
過ごしてみる

# 健康診断の結果をお返ししています

+

**早めの受診を  
お勧めします**

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。



## 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えて便利です。

#### ~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（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いきましょう。

体育祭も  
気をつけて！

バテるよ！



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…

## ～上手な暑熱順化の仕方～

徐々に動く  
ならし方①

水分補給もこまめにしなね。



なれてきたら、だんだん運動の内容や時間、量を増やしていきましょう。



最初は、いつもより機敏に動く、早く歩くくらいを意識して体を動かしてみよう。



※この部分は日頃から運動をしている人はやらなくても大丈夫です。

※いずれも、水分補給を忘れないように気をつけましょう。その方が、汗がたくさん出ますよ。



ぬるめのお風呂に汗がじわじわ出るまで、ゆっくり入るのもいいですね。



帽子をかぶり、日焼け止めをつけて、太陽の光を浴びに出かけよう。



汗をかく  
ならし方②

体力をつける  
ならし方③

快便。



栄養バランスのとれた食事を、一日三回しっかりとる。

早寝早起きで睡眠時間をたっぷり取る。要するに、規則正しい生活習慣を送る事です。

