

保健だより 9月



2学期が始まり 10 日経ちます。長い夏休みを終え久しぶりに見る高北生の表情や雰囲気は 1 学期の時とはまた違い、一皮むけたように見え成長を感じました。新型コロナウイルス感染症罹患者や体調不良者も増え、クラス全員が揃うのは難しい状況にあるようです。先週は発熱等風邪症状での早退者が目立ちました。通常モードに戻すために、スクリーンタイムを減らし、生活リズムを整えましょう。

何となく疲れがとれない、食欲がでない、眠気がとれない、だるい人いませんか!?

自律神経の乱れが原因かもしれません。



自律神経とは、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、みなさんの意思とは関係なく働き続けているものです。自律神経には昼間や活動時に活発になる「交感神経」と夜間やリラックスしている時に活発になる「副交感神経」があり、種類の神経の作用バランスが崩れると心や身体に不調をきたすようになります。昼夜逆転による生活リズムの乱れ、過度なリラックス、暑さなどでの眠りの質の低下、長時間冷房にあたることでの身体の冷え…こういったことが自律神経の乱れを引き起こす原因となります。

自律神経を整えるために…

○早寝をして、早く起きる習慣をつけよう!

寝る前 1 時間はスクリーンタイムをオフ!

○軽い運動、ストレッチなど全身を動かしてリフレッシュ!

深呼吸も取り入れ、全身の血流をよくしよう。

○食事内容を見直そう!!

みんなの身体は食べたものでできています。食生活乱れていませんか。暑くても冷たい清涼飲料水やアイスなどを食べ過ぎない。タンパク質をしっかり摂取しよう。



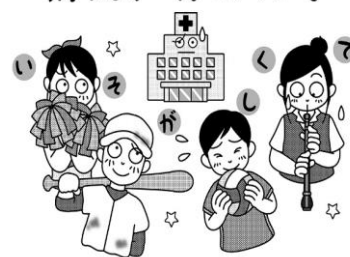
歯科受診状況について



歯科検診終了後に受診のお知らせを配付しました。8月末までに受診した人は下記の通りです。

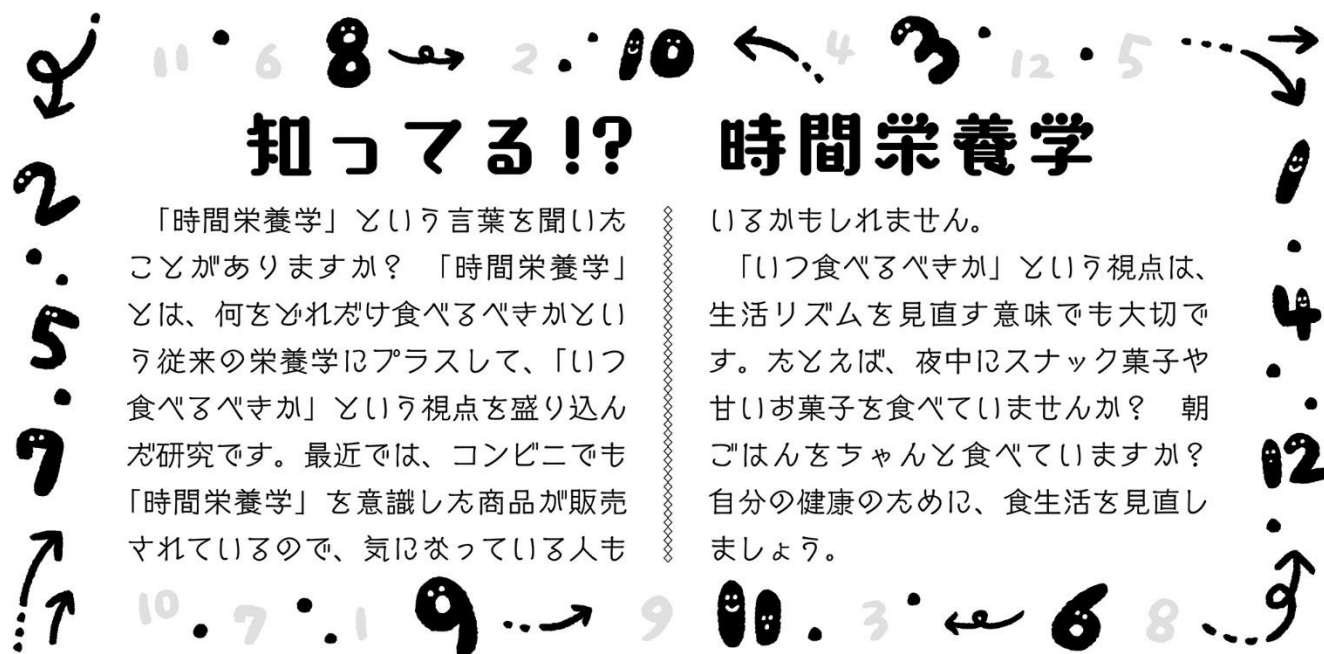
	1年	2年	3年
要治療者	51 名	91 名	67 名
8月末までに治療した者	37 名	45 名	27 名
受診率	72.6%	49.5%	40.3%

病院、行けた?



学年が上がるにつれ、受診率が低下しています。3年生は本格的な入試シーズン前までに治療を完了しておきましょう。

受診済みの人は報告書を出して下さい。未受診者には再度受診勧告書を配付予定です。



知ってる!? 時間栄養学

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか? 「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるべきかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近では、コンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人も

いるかもしれません。

「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。たとえば、夜中にスナック菓子や甘いお菓子を食べていませんか? 朝ごはんをちゃんと食べていますか? 自分の健康のために、食生活を見直しましょう。

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なり、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。



スクールカウンセラー大野先生 9月の来校日

9, 16, 30日 いずれも金曜日です。

保護者のカウンセリングも行っています。どうぞお気軽にご連絡ください。

☆今月のスクールカウンセラーだよりより引用☆

★調査研究に協力して頂けるメンバー募集!(2～3名)

内容: 高校生のスクールカウンセリング利用に関する意識調査を目的とした アンケート調査を実施する予定です。質問内容作成や結果分析のときに 皆さんの意見を聞かせて頂ければと思います。

10月以降のスクールカウンセラー訪問日(金曜日)の放課後に活動予定です。

申込み: 保健室の上村先生に参加希望を伝えてください。(締め切り: 9月30日)



2年次の皆さんへ



9月28日(木)、希望者のみ修学旅行前健康相談を実施します。修学旅行に行くにあたり、学校医の静先生に相談したいことがありましたら、20日(水)までに保健室に申し込みに来て下さい。