

ほけんだよい5月号

令和3年5月6日

大阪市立東中学校

保健室

新年度が始まり1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい生活に緊急事態宣言とそろそろ疲れが出るころかもしれません。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

連休明け、生活リズムを整え、感染症対策を十分に行い、元気に毎日を過ごしましょう。

～生活リズムを整えよう～

＜自律神経とは＞

知らない間に体を調節している神経のこと。交感神経と副交感神経の2つがあります。

交感神経

- ・体の活発的な動きの手助け
- ・緊張や興奮をしているときに強く働く



副交感神経

- ・次の活動的な動きに備える働き
- ・休んでいるときや眠っているときに強く働く



この2つがバランスよく切り替わって、心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど、生きるための基本的な機能を調節しています。

＜こんな症状はありませんか？＞

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない
- 気候の変化に弱い
- 食欲がない、お腹が減らない
- いつも手足が冷えている
- 風邪でもないのに頭やお腹が痛い

自律神経の乱れが原因かも



緊張や心配事があると、
交感神経の興奮状態が
続きます。また、生活
リズムの乱れでも、2
つの神経のバランスが
崩れます。



体の不調は **自律神経の乱れ** が
原因かもしれません

＜バランスを整えるために＞



- ・朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する！
- ・体を動かして生活にメリハリを
- ・休日も平日と同じリズムで過ごそう



- ・寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- ・暗くした部屋で、ぐっすり眠る！
- ・ほっとできる時間をつくろう



頑張った分、リラックスしたり、体を休めたいする時間も大切にしましょう！

～ストレスと上手くつきあおう！～

3回目の緊急事態宣言…。たくさんの我慢、戸惑いの毎日ですね…。そのような中ですが引き続き、検温、健康観察表の記入・持参、手洗い（アルコール消毒）、マスクの着用、換気、水分補給、不要不急の外出を控える、規則正しい生活を送るなど、自分の健康・周りの人の健康を守る行動を行うとともに、**ストレスと上手につきあい、からだとこころの健康を保ちましょう！！**

あなたはどうちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい



ウジウジさんタイプへのアドバイス

✿ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しそうなものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



✿ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

✿ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

✿ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。



✿ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

✿ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

～ 健康診断について～

視力検査・聴力検査・内科検診・眼科検診・耳鼻科検診の結果と受診のおすすめをお渡ししています。

★ 学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのもの

（＝スクリーニング）です。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめられるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医でみていただくようにお願いします。また、受診結果報告の提出をお願いします。

★ 健康診断日に欠席して、受検できていない人は、なるべく早く校医医院さんへ受診をお願いします。

（内科検診は3年生：修学旅行の事前検診も兼ねています）

＜お知らせ＞

緊急事態宣言のため、次の検査・検診が延期になりました。日程が決まりましたらご連絡いたします。

・4月27日（火）尿検査（1次有所見者、未提出者）

・5月11日（火）心臓1次検診（1年生、2・3年生管理者）

