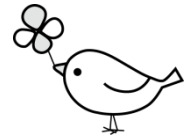


ほけんだより

2021年11月4日

大阪市立難波中学校

保健室 NO. 8



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

11月に入り、どんどん寒くなってきましたね。3年生は進路相談や学力テストが続き、勉強に疲れた!!と話すがいま

した。1・2年生も、11月は期末テストがあるため、学習に取り組む時間も増え、忙しい日々を送ることになると思います。

そんな時に思い出してほしいのが、『笑顔』です。

『笑顔』には、色々な効果があります。部活動を頑張りたい人、勉強を頑張りたい人、風邪をひいている人、ストレスが

溜まっている人には特に必要です!! 笑顔を心がけて、生活してみてください。毎日が楽しくなるはずです。

保健委員会でこんなことをしました♪

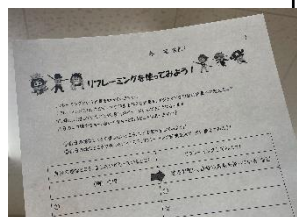
11月の保健委員会で、リフレーミングという言葉勉強しました。

リフレーミングとは、ネガティブな印象をあたえる言葉を、ポジティブな印象の言葉へと変えることです。

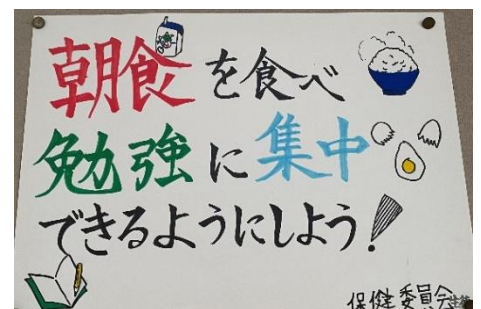
短所と感じていることが、

長所としてイメージできるようになります。

保健室横の掲示板にリフレーミングについて掲示しますので、ぜひ見に来てください。



今月の 保健委員会の目標



朝ごはんを食べて、朝から頭を働かせて、勉強できるようにしたい!!

そんな3年生の思いから、この目標に決まりました。ポスター担当: 2年生

思春期に多い 起立性調節障害

起立性調節障害は、「朝起きられない」「立ち上がるとめまいがする」などの症状がみられる、思春期によく起こる病気です。

○起立性調節障害（OD）とは○

起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多いことが特徴です。午前中に調子が悪く、午後から体調が回復する傾向にあるため、周囲に誤解されやすいです。



○起立性調節障害の症状○

- ・朝起きられない（寝不足以外）
- ・頭痛
- ・立ちくらみ
- ・失神
- ・めまい
- ・立っていると気分が悪くなる
- ・体が重い、だるい
- ・朝は苦手だが、夜は逆に目がさえて眠れない



○起立性調節障害の人の日常で注意すること○

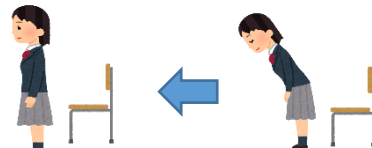
◎水分を多めに摂取

1日 1.5～2L



体の中の水分が少ないと血の流れが悪くなります。1日 1.5～2Lを目安に飲みます。

◎立ち上がるときは頭を下げてゆっくりと



脳の血流を低下させないためにも、頭と心臓の高さを同じくらいにして、立ち上がります。

◎毎日 30 分程度の歩行



自律神経の働きを維持するためには、適度な運動が必要です。

◎塩分を十分とる



塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量を取りましょう。

困っていることがあれば、保健室に相談しに来てくださいね。