

# 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

「笑い」って、うつるよね♪



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!!と話す人がいました。

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♪

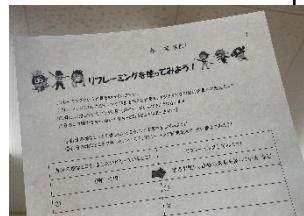
11月の保健委員会で、リフレーミングという言葉を勉強しました。

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。

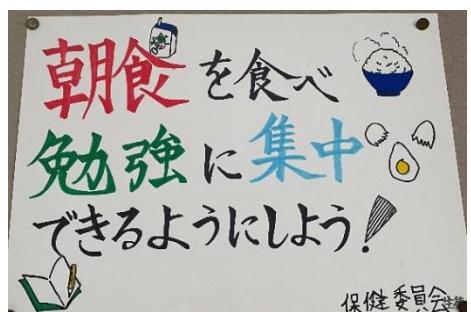
短所と感じていることが、

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



## ○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。