

ほけんだより



今年ことしの夏なつも厳しい暑あつさが続つづいていますね。暑あつさや冷房れいぼう、2学期がっきが始はじまったことによる疲つかれを感かんじる人ひともいるでしょう。3年生ねんせいは就職試験しゅうしょくしけん、進学しんがくの進路活動しんるかつどうが佳境かきようですね。1・2年生ねんせいは文化祭ぶんかさいやインターンシップいんたーんしっぴの準備じゅんびで忙いそがしい2学期がっきになります。「疲つかれた」「いつもとなんだか違ちがう体調たいちよう」など、体からだのサインサインを見逃みのがさず、栄養えいよう・休養きゅうようを十分じゅうぶんにとり、2学期がっきもみなさんちからの力ちからを大おほいに発揮はつけましょう！



「図解 眠れなくなるほど面白いメンタルの話」
益田祐介監修 日本文芸社より

心(メンタル)を整える3つの柱

体の調子を整える

規則正しい生活をベースに適切な睡眠・食事・運動によって体を整える。体の調子が悪く、何気ない言葉で傷ついたり、怖く感じたりしてしまう脳の変化が起こることがある。

心地よい人間関係

家族、学校、趣味の仲間など、いくつかの場所で信頼できる人たちと心地よい人間関係を築くことが大切。人間は群れて生きてきた生き物なので、他者とのコミュニケーションが心の安定に。

知識を身につける

正しい知識を増やして、自分のこと、相手のことを理解し、世界の見え方を変えてゆく。学ぶことで、脳が成長し、不安や悩みに支配されにくくなる。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



先週はのどの痛みのある人が多く保健室に来ました。
うがいやマスクでのどのケアをすることも大切です！