

保 健 だ よ り



横浜総合高校保健指導部

令和5年5月発行

自律神経・整っていますか??

「熱はないんだけど頭が痛い」「なんだかダルくて・・・」と保健室に来る人が増えています。自律神経が乱れがちになっているのかもしれません。

<自律神経が乱れる原因>

ストレス
季節の変化
天候の乱れ
睡眠不足
不規則な食習慣

<乱れによって起こる症状>

疲れが取れない
頭痛
動悸
胃痛や下痢
イライラや不安

当てはまるものは
あったかな??

<自律神経を整えるためのポイント>

- ①ストレス解消を心がける。好きなことを大切に、気分転換になることを取り入れましょう。
- ②生活リズムを整える。食事・睡眠・入浴などの生活習慣や、学校生活やバイトのバランスなどはどうですか?生活リズムを整えて健康的に過ごしていくと気持ちを安定させることにつながります。

おまけ・・・<養護教諭のストレス発散方法を紹介します>

A先生

うちのネコを吸うことです。温かく柔らかくいい匂いで癒されます。特にお気に入りのは胸毛です。

B先生

おさんぽして素敵カフェに行くことです。18℃～22℃くらいの気温の中のおさんぽが最高です。

C先生

温かいお茶をぼーっと飲むことです。身体の調子が整うと噂の南部鉄器でお茶を飲んでみたいです。

熱中症に要注意の季節です

<熱中症になりやすい環境>

気温が高いとき
湿度が高いとき
風がないとき
日差しが強いとき



<熱中症になりやすい状態>

寝不足
ごはんを食べていない
下痢をしている
発熱がある



要注意!!

暑いときは無理をしない・のどが渴いたなと感じる前にこまめに水分補給をするなどの対策を大切にしましょう。少しでも熱中症かなと思ったら早めに周りの先生にこえをかけてください。