



令和5年6月23日  
町田第二中学校  
保健室

三日間の期末考査が終わり、一学期も残すところ1か月となりました。勉強や部活動、学校生活等、みなさんはこの1か月をどう過ごしますか？

さて、21日(水)には二十四節気の夏至を迎え、梅雨明けも間近となってきました。季節は一気に本格的な夏へと向かっていきます。2年生は来週から水泳指導が始まります。みなさん、5月号の熱中症対策をしっかりと行い、万全な状態で臨みましょう。



## 季節の変わり目は…

天気予報を見ると、7月に近づくにつれて30度を超える真夏日が続きそうです。そこで、今の季節の変わり目で起こりうる症状を紹介します。自分に当てはまると感じた人は、ぜひ対策を行っててください。

また、自分は違うと思っても周りの人が当てはまるかもしれません。症状を知って寄り添ってあげましょう。

### 1 気圧の変化による片頭痛

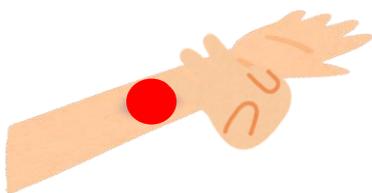


二中の生徒の中には片頭痛をもっている人は少なくはありません。痛みは人それぞれで、頭部の全体や片側、それ以外にこめかみや目の奥を、締めつけられるような痛みや脈打つ痛み、殴られたような痛み等があります。

#### ○対策…朝ごはんをしっかりと食べて、体温を上げよう！

頭痛には自律神経が関わっていることを昨年度の2月号で紹介しました。からだを寝ている状態から、起こすために自律神経を切り替える(副交感神経→交感神経)スイッチになるのが、朝食の役割になります。交感神経には体温を上げる働きがあるので、体温が上がれば脳や筋肉も動きはじめたサインになります。

#### やってみよう！自律神経を整えたい時におすすめのツボ押し講座



ツボ名：内関（ないかん）  
手の平を上に向け、手首の  
しわから指3本分離れた場所

#### こんな時に押してみよう！

- ・頭痛、胃痛、睡眠不足
- ・乗り物酔い
- ・不安感、イライラ、気分が晴れない

### 2 寒暖差による体調不良（夏風邪）



一日のうちの気温差や室内外での温度差によって、温度調節することに自律神経が疲れてしまったり、睡眠不足になってしまったりすることで免疫力が低下し、夏風邪は長引きやすくなる傾向があります。

主な症状は、のどの痛み・咳・発熱・頭痛・鼻水・悪寒・倦怠感・腹痛・下痢等があります。

#### ○対策…睡眠環境を整えて、ウイルスから自分を守ろう！

夏風邪のウイルスは湿気が多い環境で増殖してしまいます。そのため、この時期は寝ている間にかいた汗で、ベッドや布団の中にウイルスが増殖している可能性があります。部屋の窓を開け、湿気を取っていきましょう。

また、睡眠時間は「最低7時間・その日のうちに寝ること」を心がけ、からだと心を休ませましょう。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



期末考査の勉強で夜に無理をした人も多いのではないのでしょうか?この土日はしっかりと休養を取り、月曜日にまた元気な姿で会えることを楽しみにしています。

## 歯と口の健康週間

4日(日)~10日(土)は歯と口の健康週間でした。みなさんは歯磨きを毎日行っていますか?ここでは、歯磨きについておさらいです。いつもの歯磨きの時間を大切にしていきましょう。

- 1 最低でも3分間
- 2 食後30分以内
- 3 ①軽い力②小刻み③1本20往復

歯磨きは“3”で覚えるようにしましょう。最低でも3分間、食後30分以内、3つのポイントです。また、学校にいと歯磨きはできませんが、食後のうがいもとても有効です。

この「8020(ハチマルニイマル)運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。80歳になっても素敵な笑顔で、楽しく食事をできるように健康な歯を今から作っていきましょう。歯科検診で受診が必要だと言われ、まだ受診できていない人は早めに行きましょう。



## ♥自分を見つめる♥

冒頭にも書いたように、夏休みが始まるまでの1か月間をどのように過ごしますか?

期末考査が終わり、3年生の中には部活動が引退になる人もいますか?と思えます。夏休みを有意義に過ごすためにも、この期間に自分を見つめてみるのはいかがでしょうか。

始業式・入学式とはじまり、体育祭があった一学期ですが、怒涛のように過ぎていったように感じます。その中で、少し立ち止まり、自分を受け止め、自分自身を褒めることは難しかったかもしれません。ぜひ、自分のからだを癒してから、夏休みや二学期の目標を決めてみてください。きっと、自分を見つめてから立てる目標は大事にできるはず。まずは、期末考査の点数や部活動の結果と向き合うことも、自分を受け止め、見つめるきっかけになるはず。逃げずに、向き合いきましょう。