

ほけんだより

NO. 8 町田市立南大谷中学校保健室

令和8年9月1日

「なんだかだるい、頭痛がする」

～気持ちの問題だけでは解決しないセルフケア術～

2学期も元気な姿で登校している姿をみて、うれしく思います。
しかし、9月は、頭痛やだるさなど、身体の不調が出やすい時期です。今日も、少し不調を感じていた人もいるかもしれません。それは、気のせいでも、気持ちが弱いからでもありません。「脳や体の仕組み」からみて、たくさんの理由があります。その理由と対処法について一緒に考えてみましょう。2学期、みなさんの力が精いっぱい発揮できますように。

理由1 生活の変化に対する脳の疲れ

久しぶりの学校では、授業、友達や先生との会話、周囲への気配りと、脳が一度にたくさんの情報を処理して生活しています。自分でも、知らず知らずのうちに、脳が疲弊して、強いだるさや疲労感につながります。



理由2 自律神経の乱れ(寒暖差や生活習慣)

9月になると、暑さだけでなく、温度差にも注意が必要です。朝・晩の気温差、前日との気温差、室内・室外の気温差 などが大きい(7度以上)と、体の自律神経が乱れ、不調が起きます。また、夏休み中の夜更かし、朝寝坊により、体内時計が数時間後ろにずれていると、1学期通りの時間に起きても、体内時計は、「夜」のままになります。体が眠っている状態を無理に起こすことによって自律神経が乱れ、頭痛やだるさなどが起こります。



理由3 隠れ脱水

「頭痛がする」と保健室に来た生徒が、水（経口補水液）を飲むと、「痛くなくなった」ということは、よくあります。のどが渇いていなくても、汗などで水分が減っていると、脳への血流や酸素が不足し、「頭痛」や「ぼーっとする」などにつながります。

今日からできる! 「脳の疲労」「自律神経の乱れ」「脱水」による不調を整えるワザ!

◎だるい、眠たい、疲労感などを感じたら、昼休みに15分仮眠をとりましょう。

眠れなくても、机に突っ伏し、脳を休めるだけでも回復します。

自宅でデジタルデトックスをすることも、脳の疲れに有効です。

◎上着で温度差に対応しましょう。

急な“冷え”に対応できる衣類を持ち、体温調節による体の負担を減らしましょう。

◎20～30分ずつ早寝に戻したり、早起きを試みましょう。

土日にたくさん寝ても、平日分の睡眠時間を補うことはできません。土日もできる限り平日と同じ時間に目覚めましょう。

◎日中は、太陽の光を浴びたり、運動をしたりしましょう。

◎就寝90分前に、ぬるめのお風呂（38～40度）につかりましょう。

質の高い睡眠につながります。

◎学校で「頭痛がする」、「ぼーっとする」などを感じたら、まずは、水分をとりましょう。

予防のためには「のどが渇く前に、少しずつ」飲むことが重要です。



夏休み明け、しっかり走り出せる準備運動期間に。

2学期に力を発揮するためにも、新学期がはじまった“今”、がんばっている自分の体調を気にかけて、整えましょう。体の準備が整わないまま走り出すと、力を発揮できなかったり、さらに体調不良につながったりしてしまいます。セルフケアをしても不調が続くときや心配があるときには、保護者の方や先生、保健室に相談できることも忘れないでください。