

秋へと徐々に姿を変え始めている今日この頃。つい先日、文化祭という大きな行事が終わりました。文化祭に向けての準備で忙しく過ごした日々から一転して、今月は第二回考査があります。秋は、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期です。早めに休養を取り、体調管理に十分気を配っていきましょう。



<9月のカウンセリング日>

13日(金)・20日(金)・27日(金)

夏休み明けに多い健康トラブル

夏休み明けからの保健室の利用の様子をみていると、生活リズムの乱れが原因と考えられる症状を訴えて利用する生徒が増えています。学校がスタートしてから、2週間が経ちました。徐々に、学校モードへとリズムが整い始めているかとは思いますが、まだ切り換えが出来ていない人は、ダラダラと過ごすのではなく、自分の生活の見直しをしていきましょう!

頭痛：頭が痛い、重い、ぼーっとする・・・

この時期、頭の不調を訴えて来室する生徒の多くに共通しているのは、**睡眠不足**です。休み中に夜更かしの癖がついてしまい、夜の寝付きが悪かったり、朝起きられないといったことはありませんか?このような状況が続くと、頭痛といった症状や、頭重感、頭が冴えないなどの症状が出てきます。

腹痛：胃が痛い、お腹がグルグルなる、ゆるい、便秘ぎみ・・・

休み中に、食べたり食べなかったりと、欠食をしていませんか?朝食を食べることに慣れていない状態で急に食べてしまうと消化不良を起こし、お腹の不調が起こりやすくなります。少しずつ食べる習慣をつけ、腸内環境を整えていきましょう。便秘気味の人は、朝必ずトイレに行く習慣を身につけてください。

ストレスホルモンって、何だろう



ストレスの刺激を受けると、脳は「ストレスに対処せよ」と指令を出します。このとき、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、血圧は上がり、脳や筋肉にエネルギーが送られます。これでストレスに対する臨戦態勢は完了です。

コルチゾールが大量に分泌されるのは、朝の覚醒前後で、これは日中のストレスに備えるため。本来一日の始まりとともに減っていきます。ところが日中もストレス続きでコルチゾールが分泌され続けると、臨戦態勢の持続で心身ともにクタクタに。ストレスは運動や趣味で上手に発散しましょう。

生活リズムの切りかえ

うまくできる??

こんなことない?

- 朝。できることなら **起きたくない** → → → **睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。**
- 朝ごはん? **食欲ない...** → → → **寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。**
- 下痢だ...便秘だ...** → → → **冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。**
- 夜なのに... **ちっとも眠くならない** → → → **スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。**
- なんかぐっすり **眠れてない気がする** → → → **スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。**

★日本スポーツ振興センターの手続き忘れていませんか?

学校管理下(登下校中・授業中・休み時間・部活動中)等で怪我をし、病院を受診した場合、災害給付金が支払われます。自己申告制なので、手続きを行っていない人は至急、保健室までお願いします!書類を出し忘れていても、保健室まで提出してください。

★みなさん治療は済んでいますか?

健康診断の結果から、受診が必要と診断されたみなさん、夏休み中に治療は済んでいるでしょうか?治療が済んだ人は、受診の結果を必ず保健室まで報告するようお願いします。

まだ、受診が済んでいない人は計画的に時間を作り、早めに受診を済ませてください。

