



令和2年7月9日発行
つくば市立荃崎中学校
保健室

連日雨が降り、じめじめした蒸し暑い日が続いています。梅雨明けはもう少し先になりそうですが、みなさんの体調はいかがでしょう？通常の学校生活に戻りつつある中、新型コロナウイルス感染症の第2波も心配な状況になってきました。現在の学校生活を続けられるよう、引き続き石けんでの手洗い、三密を避ける、マスク着用など自分でできる感染症対策を続けて生活していきましょう。

7月の保健目標 夏を健康にすごそう。

熱中症を
防ぐには

のどが
渴いたときには
体は既に
水分不足！！

夏のスポーツ

水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

●少しずつ、何回かに分けて飲む



●スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを



2〜3倍にうすめたスポーツ
ドリンクがおすすめです

夏ばてに負けるな！

●朝食をしっかり食べよう！



朝食で、活動するためのエネルギーをしっかりと蓄えましょう。

●水分をしっかりとりよう！



冷たいジュースなどは胃腸の働きを弱めてしまいます。お茶か水を飲みましょう。暑くていやかもしれませんが、熱いお茶を少しずつ飲むのも効果的です。

●ぐっすり寝よう！



お風呂にしっかりとつかり体を温めると次第に眠くなってきます。お風呂から出たらすぐに寝ましょう。

クーラーの温度は28度ですよ！



大人も子どもも 体調不良のNo. 1

保健室来室数で最も多いのが、頭痛による体調不良です。保健室にはほぼ毎日、頭痛での来室があります。そこでみなさんに、頭痛について知り、頭痛が起きたときの自分なり対処方法を見つける参考にしてほしいと思います。

頭痛が起こる理由

頭が痛いなと思ったら、何で痛いのか
理由も考えられるといいね！！

- ・かぜなどの、体の病気によるもの
- ・ストレス
- ・疲労
- ・脱水（水分不足）
- ・悩み
- ・生活習慣の乱れ（寝不足、寝る時間が毎日違う、等）
- ・低気圧（雨や曇りなどの天候によるもの）
- などなど・・・

頭痛の種類と特徴

種類によって、対処法が違うよ！！

種類	片頭痛	緊張性頭痛
部位	片側性（両側性のこともある）	両側性
性質	ズキズキした痛み	締め付けられるような痛み
動作	体を動かすことで悪化	筋肉のこりやストレスで悪化
強さ	中等度から重度	軽度から中等度
吐き気・嘔吐	あり	なし
光・音過敏 （まぶしさや高い音がき っかけで頭痛が始まる こと）	あり	なし
対処法	・氷枕などで頭を冷やす （頭の血管を収縮させ、血流を 抑える） ・暗いところで静かに寝る	・首元や肩を温める （首周りの血流を良くする） ・肩のストレッチ運動などを し、上半身の筋肉を緩める

頭痛がひどくて、生活が辛いことが多い人は・・・

◆ 病院に行く ◆ お薬を飲む
※ まずは、お家の人によく相談しまし
よう。

◆ 頭痛ダイアリーを付けてみるのもおすすめ。
自分がどんな時に頭痛が出やすいのかわかりま
す。（インターネットで頭痛ダイアリーと検索）