

7月のほけんだより 夏休み号

おうちの人にも見せましょう。

No.5 7月19日コミュニティスクール・春日野中学校 保健室 土井明日子

短い梅雨、猛暑、台風とあわただしい気候に振り回されて、体調を崩し来室する人が多かった7月でした。その多くは頭痛、腹痛、吐き気、悪寒、だるさなど「不定愁訴」だと思われる。ほとんどの人は1時間程の休養で教室に戻っていくのですが、「何か困っていることはある？」と聞くと勉強のこと、クラスのこと、親との関係など話してくれることがあります。誰かに話をすると心のもやもやを自分なりに整理することができます。また、最近の研究では心の不調は腸の働きや肺の働きから改善できるという事も言われています。

からだとはつながっていてお互いに作用しあっています。自分の体調の悪さはどこからくるのか…なんだかさえないなあと感じていることがあれば自分の心に聞いてみるのもいいかもしれません。SNSで検索しなくても「気持ちを切り替える方法、折り合いをつける方法」は先人たちが教えてくれます。先生や先輩、時には図書室の本、そしてたまには保健室で健康的に前向きに「すっきり」する方法が見つかるかもしれません。なぜならリアルな関係ほど相手を思う関係はないからです。SNSの中の不確かな情報やアドバイスに目をむけることがないようリアルな世界を楽しむ方法を考えてみましょう。

★お知らせ★

2020年から続けている健康チェックカードの配布を一旦お休みします。

これは新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的にそれぞれの健康状態を日々確認するために活用していました。9月以降、社会の感染状況をみながら必要があれば再開する予定です。

これまで続けてきた検温や健康観察はこれまで通り習慣として続けてください。



氏名	性別	年齢	体温	脈拍	血圧	呼吸数	酸素飽和度	その他
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

一旦休止!

健康診断が終わりました。学校医のスクリーニングで「受診のお勧め」をお出ししています。よく見て、必要な場合は夏休みに受診をするようにおうちの方と相談しましょう。また、歯科健診結果はセルフケアで十分、というケースも多くありました。これを機会に自分の歯みがきの仕方を見直してみるのもいいかもしれません。



明日が変わる! トリセツショー (NHK) より

心身ともに元気になる呼吸の秘密は…「深く、数をへらすこと」
肺の働きをよくすることでからだ中に新鮮な空気を取り込み、気持ちを楽にすることができます。心身の不調と呼吸数はどんなつながりがあるのでしょうか? カギをにぎるのが呼吸と脳、そしてからだのつながりです。早い呼吸をすると脳(扁桃体)から交感神経を通じて緊張が高まります。反対にゆっくりした呼吸は脳(扁桃体)が静かになり副交感神経を通じて緊張がほぐれます。

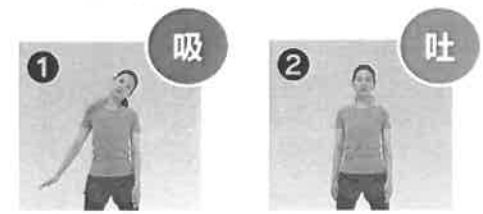


★不安を軽くする呼吸ストレッチのすすめ★

肺は自力では働かず、肺の周囲にある筋肉が収縮して呼吸をしています。肺の周囲の筋肉を動きやすくほぐし、普段から深く数少なく呼吸ができるようにしましょう。

ストレッチ② 吸う筋肉のストレッチ①

足を肩幅に広げ…
①首を倒し反対側の手を斜め下に伸ばしながら息を深く吸う
②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻す
※これを左右両方行います。



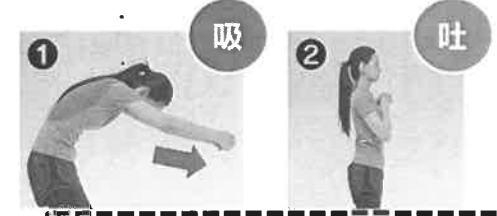
ストレッチ① ウォーミングアップ

足を肩幅に広げ…
①肩を上げながら鼻からゆっくり息を吸う
②肩を下げながら口から息を吐く



ストレッチ③ 吸う筋肉のストレッチ②

足を肩幅に広げ…
①組んだ手を前に突き出しながら 背中を丸める 同時に息を深くゆっくりと吸い込む
②息を吸いきったら ゆっくり吐きながら元に戻す



ストレッチ④ 吐く筋肉のストレッチ

足を肩幅に広げ…
①腰の後ろで組んだ手を伸ばしながら 胸を張り ゆっくり息を吐く
②息を吐ききったら ゆっくり吸いながら元に戻す



緊張しやすい、ドキドキする、息苦しいなどと感じる時の対処法
①背筋を伸ばして胸を張る。
②大きく深く深呼吸を繰り返す。
心の中で1~4まで数えながら吸い、5、6でいきを止める7~10で肺の空気を出し切りましょう。

ポイント 肩甲骨を中央に引き寄せるように