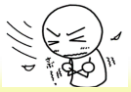
保健だより

12月号

令和６年度
竜ヶ崎一高

今年も残すところ１ヶ月となりました。日増しに冷え込みが厳しくなり、空気もだいぶ乾燥してきましたので、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。また、師走は何かと忙しくなるので体調には十分注意を払い健康管理をしっかり行っていきましょう。そして、元気に新しい年を迎えてください。

夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？



『夏バテ』はもうお馴染みだと思いますが『冬バテ』というものは知っていますか？『冬バテ』とは寒さと多忙などによるストレスで交感神経ばかりが優位になり、その結果、心身はいつも緊張していて休まらない。という状態をいいます。疲れたなと感じたら背筋を伸ばしてゆっくり深呼吸をしてみましょう。心にゆとりが出て自律神経のバランスが整い『冬バテ』の予防になります。

【主な原因】

① 忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない。

② 寒さ
冷えて血行が悪くなっている。

③ 運動量の減少
動かないので筋肉が萎えてしまった。

④ 日照時間の減少
太陽を浴びないのでセロトニンが分泌されずストレスを感じやすくなっている。　など

【主な症状】

・イライラする　・疲れやすい
・寝つきが悪い　・肩が凝る
・お腹の調子が悪くなる
・免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなる

【予防・解消するには】

・気分転換をする
・体を動かす
・お風呂に入って温まる
・体が温まる食事を摂る
・深呼吸をして、リラックスを心がける

※ 何より重要なのは、体を冷やさないようにする事です。衣類やカイロなどを上手に使って寒さ対策をしましょう。

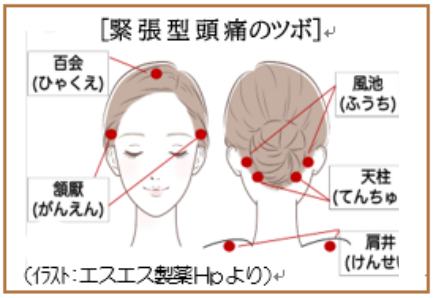
頭痛について その6　（ 頭痛の対処法 ）

頭痛と言っても「片頭痛」と「緊張型頭痛」とでは起こるメカニズムが違うので対処法も異なります。

1　頭がズキンズキンとする「片頭痛」は冷やすのが基本。
こめかみの脈打つ部分を冷却シートや氷枕などで「冷やして」みてください。光や音などの刺激を避け安静にして過ごしましょう。

2　頭がキューッと締めつけられる「緊張型頭痛」は温めるのがお勧め。
筋肉の血行が悪くなることで起こる緊張型頭痛は、「温めたり、体を動かす」ことが痛みの緩和に有効です。

3　頭痛を和らげる「ツボ」を刺激する。
頭部や肩周りのツボを刺激すると痛みの緩和が期待できます。



含厭（がんえん）	百会（ひゃくえ）	風池（ふうち）	天柱（てんちゅう）	肩井（けんせい）
左右の耳の少し上からこめかみの辺りにかけての髪の生え際。	頭のてっぺん中央の少しくぼんだ所。	耳の後ろにあるとがった骨と、後頭部のくぼみの中間。髪の生え際辺り	頭の後ろの髪の生え際。首から頭にかけて２本の太い筋肉の外側にあるくぼみの部分。	首の後ろの付け根と肩先の中間。

◎ ツボを押すときは、１０秒位かけてゆっくり押し、ゆっくり指を離します。これを何回か繰り返します。

****

みなさんにとって今年はどんな一年でしたか？充実した毎日を送ることが出来ましたか？ 残り１ヶ月、３年生は受験に向け、１・２年生は次年度に向け計画的に過ごしてくださいね。

少し早いですが、年明けにはまた元気に会いましょう！

****

2024

2025