

保健だより

昌平中学・高等学校保健室

3学期がスタートしました。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか？
かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症の急拡大で引き続き基本的な感染対策が必要です。

毎朝、自分の体調をチェックしましょう！！

(※体調の異常を感じたら、登校や外出を控え、早めの受診をお勧めします。)

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、咳、腹痛や下痢、吐き気はありませんか？
- からだのだるさ、関節の痛みなどはありますか？
- 朝食は食べられましたか？食欲はありますか？



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

自分の平熱を知っていますか？

体調の良い時に、
同じ条件（同じ体温計、
時間、部位）で
何日か測ってみよう！



平熱とは、健康な状態での体温のこと。
平熱を知ることで、体調の変化を知ることが出来ます。

毎朝、忘れずに体温を測って、
自分の平熱を確認しましょう！！

OD（起立性調節障害）について

めまい・たちくらみの原因は自律神経かも！？

めまいやたちくらみをしたことがありますか？ また、朝起きられない、午前中に体がだるく動けない。食欲がないということはありますか？

もしそうなら、**起立性調節障害（OD）**かもしれません。ODは、自律神経の働きやバランスが悪いために、起き上がったたり立ち上がったるときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。最近、ODの症状を訴える人が増えています。

ふだんから次のポイントを意識しましょう！！



①規則正しい生活を送る

夜更かしすると、ホルモンのバランスや体温のリズムが乱れてしまいます。早寝早起きが大切です。また、1日3回、食事は決まった時間にするようにしましょう。



②体調を整える

カゼをひいたり、体が疲れていたりすると、めまいや立ちくらみを起こしやすくなります。そういうときは、無理せずゆっくり体を休ませましょう。

③必要に応じて薬を飲む

朝、起きるときに血圧を上げる薬を飲むなど、薬による治療が必要な場合もあります。めまいや立ちくらみが続くときは専門医に相談しましょう。



***「長時間、ゲームや携帯電話を見ていると、めまいが起こりやすくなる傾向がある」などの調査結果もあります。ゲームや携帯電話の使用はほどほどにしましょう！**

2022年は「寅(トラ)年」

寅は、その毛皮の立派な模様から「決断力・実行力・行動力・才知」の象徴としての意味があるそうです。また、寅年は芽を出したものがグングン成長していく「生命力（始まる）」の年とも言われています。

寅年にあやかり『夢に向かって突き進む決断力と実行力を持って行動する』そんな1年にしたいですね。

