

土台をしっかり！

# 『睡眠は大切』号

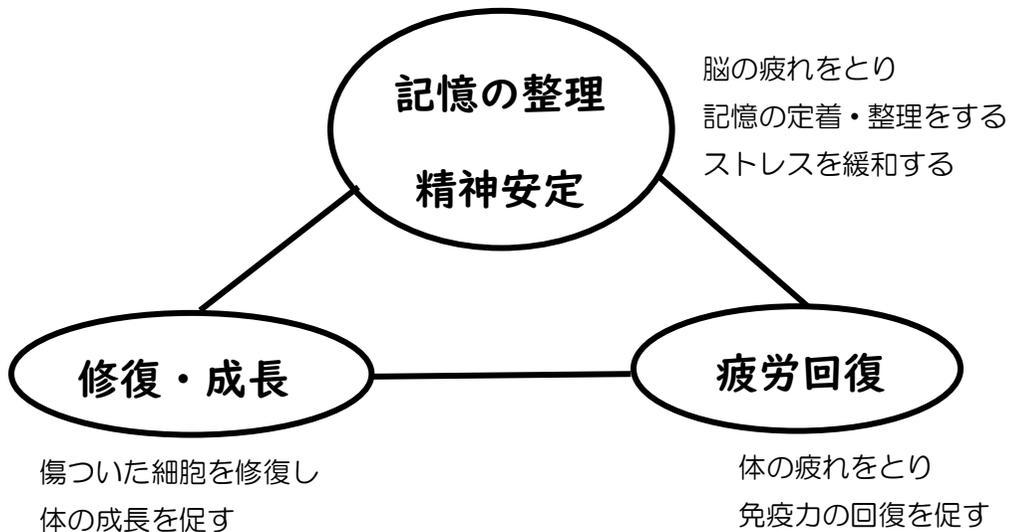


令和6年11月8日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

保健室の来室記録の原因欄で一番多く〇されるのが「睡眠不足」です。睡眠不足が原因の症状の2トップは「頭痛」と「吐き気」。そして年々、睡眠不足の人が増えている印象です。

保健室に来た人にはよく話すのですが、何かを頑張りたいときこそ、より基本的な生活習慣（睡眠や食事）を確立することが大切です。建物の土台がもろくなってしまうと、揺らいだり倒れてしまうのと同じです。基礎の部分が非常に大切！ 高校時代にはその土台部分（基本的な生活習慣）を自分で管理していく力をつけていってほしいと思っています。「継続は力なり」ですよ。

## 睡眠の役割



### 睡眠不足が続くと・・・

- ・朝から疲れている
- ・頭が痛い
- ・なんか気持ち悪い
- ・ごはん食べられない
- ・精神的にもしんどい
- ・やる気出ない
- ・ずっと疲れている
- ・また風邪ひいた
- ・授業中眠たい
- ・集中力ががない
- ・せっかく覚えたのに頭の中がゴジャゴジャ
- ・勉強したのに点数取れない
- ・体育したらフラフラする
- ・なんか不安

等々

睡眠時間を確保するための『タイムマネジメント力』を高めよう！

# この時期に多いあれこれ その1

## 「朝、自転車に乗ってきたら、手や足にじんましんが出てきた」

→寒冷じんましんです。多くが局所性寒冷じんましんで、冷たさ、寒さといった刺激で起きます。なので、直接冷気を受ける手や足（スカートの場合）にじんましんが出ます。慌てなくても大丈夫。数十分から数時間で消えることがほとんどです。一番の対処法は「温める」。予防として、身体を冷やさないように手袋やレッグウォーマー等を活用しましょう。繰り返す場合は病院を受診してください。

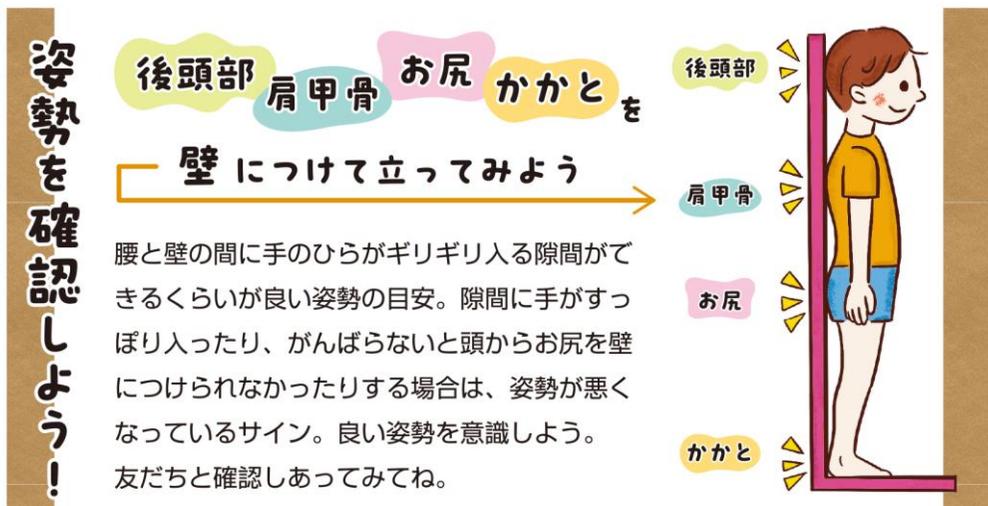
ちなみに、水泳が始まった時期にも何人かじんましんで来室しますが、同じものです。

## その2

### 「鼻水が止まりません」

→秋のアレルギーの人が増えています。カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラの花粉が原因かもしれません。雑草として身近に生えているので、草むらには近づかないようにしましょう。予防としてマスクや花粉症用メガネもおすすめです。

また、この時期に注意が必要なのがハウスダストアレルギーです。ダニは夏に繁殖して秋に一斉に死にます。ダニの死骸や糞がハウスダストの原因になり、アレルギー症状が出ます。家で症状がひどくなる人は、まずはきれいに掃除をしましょう。



耳鼻科検診中、猫背の人が多いたことが気になりました。猫背になると、呼吸が浅くなって血流が悪くなるので、疲労物質がたまって疲れが取れなかったり、肩こり、頭痛、腰痛の原因になります。血流が悪いと、脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下してぼーっとしたりします。前かがみの人は、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばして座りましょう。初めはしんどいかもしれませんが、体を支える筋肉を鍛えていきましょう。