

# ほけんだより 9月

令和5年9月1日 小金井市立緑中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。みなさんが登校してくる様子を見ると、遅刻ギリギリで走ってくる人が多いように感じます。夏休みモードのままで生活している人が多いみたいですね。学校生活に慣れるまで時間がかかるかと思いますが、早めに学校モードに切り替えましょう。

頭が痛い

お腹痛い

気持ち悪い

だるい

## そんなぐったいさんたちへ

### ぐったいの原因は？



- 夏休みの間に乱れてしまった生活習慣がまだ整っていない
- 夏の疲れが残っている
- 冷房などで体を冷やしてしまっている



### ぐったいの解消法

#### ☆お風呂では、ぬるめのお湯にゆっくりとつかる

→ぬるめのお湯に入ると、神経や筋肉の緊張がほぐれ、リラックス効果があり、イライラやストレス解消にも効果的です。



#### ☆寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方を見直そう

→気温の急激な変化で起こる体の不調を「かんなんさひろう寒暖差疲労」といいます。夏は、外の暑さと冷房の効いた室内との温度差が大きく、「寒暖差疲労」になりやすいです。体を冷やしすぎないためにも、冷房の温度に気をつけましょう。

#### ☆睡眠をしっかりとうろう

→睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素の一つです。睡眠には、疲労回復、肥満予防、病気のリスク軽減、ストレスの解消などの効果があります。



# 「排便」も大事な生活習慣です！

長い夏休みで、みなさんの生活リズムはだいぶ乱れてしまった様子。休み明けから「だるい」「寝不足」などの理由での来室が多くなっています。

さて、生活習慣の要素といえば『睡眠（休養）』『食事』『運動』がまずあげられますが、見過ごされがちとも思えるのが『排便』です。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。たとえば、夜ふかしをして朝起きられなかったときに

**朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘に?!**  
**トイレに行く時間がない → 行きたくてもがまん → 便秘に?!**

といったことが起こるのです。

便秘は、腹痛や食欲が落ちる原因となります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができる、「バロメーター」としての役割も果たしています。他の生活習慣と同様に毎日チェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。



## こうかい 「香害」ってなに!?

「汗のイヤなにおいを抑えたい!」「いい香りを楽しみたい!」と、<sup>せい汗剤</sup>制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいます。においエチケットとして、まわりに配慮して使っているかもしれません。でも、むしろ近くの誰かを苦しめているとしたら?

制汗剤や、ワックスなどの<sup>せい髪剤</sup>整髪剤、服の香りづけをする<sup>じゅうなんざい</sup>柔軟剤には<sup>こうりょう</sup>香料や科学物質が含まれています。こうした「香りつき製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の<sup>けんたいかん</sup>倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。香りの感じ方や程度は人それぞれ。その香りは本当に必要か、一度考えてみてください。