

朝晩冷え込む日が多くなりましたね。体調を崩しやすい時期です。
大切な試合や試験で自分の持っている力を最大限に発揮するためには、まずは体調管理が1番です。
3食バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で抵抗力を高めましょう。
天気が悪い時や低気圧が近づいているときに体調が悪くなる人はいませんか。冬になると、外と室内の温度差で血管が収縮・拡張し頭痛を起こる人もいます。

あなたの頭痛はどちらのタイプ？

〈片頭痛〉

- ・ズキズキ痛む
- ・頭の片側または両側が痛む
- ・身体を動かすと痛みが悪化
- ・低気圧で起こりやすい

対処方法

- ◆暗めの部屋で安静にする
- ◆こめかみを冷やす
- ◆カフェイン入りの飲み物(コップ一杯)

〈緊張性頭痛〉

- ・頭全体が締め付けられるように痛む
- ・一定の痛みが長時間続く
- ・身体を動かすと痛みが軽減する
- ・気温が下がると起こりやすい

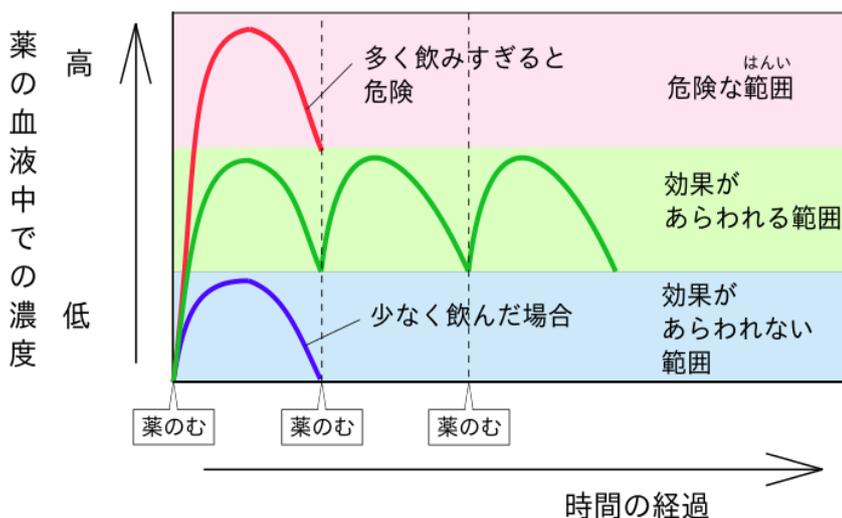
対処方法

- ◆身体を温める
- ◆ストレッチで血行促進する
- ◆姿勢に気をつける

対処方法の1つとして薬を飲むという人もいますね。薬の飲み方(用法用量)は適切に使用することによって初めてその効果を発揮します。身体に合わない場合や副作用を感じる時は薬剤師さんやお医者さんに相談してください。

薬は血中濃度がある一定の濃度に達すると効き始めます。血中濃度が高すぎると中毒症状を起こし、低すぎると効果が出ません。一定に保てるように決められた時間に決められた量を飲みましょうね。

覚えておこう！お薬について



トイレに設置している生理用品について・・・

コロナ禍で経済的理由などから生理用品を入手できずに困っている家庭への支援として、生理用品をトイレに設置しています。緊急時に使用し、すべての人が気持ちよく利用できるように心がけてください。



交感神経と副交感神経

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分かれています。「交感神経」には身体をアクティブにする働きがあり、「副交感神経」には身体をリラックスさせる働きがあります。通常はバランスをとりながら働きます。緊張すると自律神経が乱れ、脈が速くなったり、手汗、吐き気、落ち着かないなどの症状が現れます。適度な緊張はパフォーマンスを向上させますが、過度な緊張は実力を発揮できないので、緊張をほぐす方法を覚えておきましょう(^)

緊張をほぐす方法

①深呼吸する

吸う、吐くは1:2。深く吸って身体のなかの緊張をすべて吐き出すイメージで！

②ツボを軽く押す

右の図はすべてリラックスのツボです
30回ほど押してみてください



インフルエンザは・・・

現在、インフルエンザは流行していませんが、国境を越えた人の移動が再開されれば、世界中へウイルスが拡散される可能性があると言われてしています。昨年度に罹患した人が少なく、免疫がある人が少ないと言われてしています。

インフルエンザのワクチンを接種したいと考えている人は、おうちの方と相談して早めに予約をしましょう。

新型コロナウイルスの予防接種をした人で、インフルエンザのワクチンを考えている人は、「COVID-19 ワクチンとその他のワクチンとは、互いに片方のワクチンを受けてから **2週間後** に接種することになります。」とあります。詳しくは接種する医療機関で確認してくださいね！

引き続き、新型コロナウイルスとインフルエンザの感染対策を続けましょう。



引用・参考：日本感染症学会 HP

(https://www.kansensho.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=44)

11月のカウンセリング

5日、12日、19日、26日です。

だれでも気軽にどうぞ(*ω*)

予約は保健室まで♪

059-364-5965

大切な空気の入替え

感染症をうつさない・うつらないためにも空気の入替えをすることが大切です。

また、呼吸をすることで空気中の酸素が減り、二酸化炭素が増え、頭痛を起こしたり、気分が悪くなり、また、学習の能率も低下します。

寒くなってきましたが、空気の入替えを必ずしてくださいね！