保健だより 9月

札幌市立平岸中学校
保健室 2022/09/09

合唱練習始まる！

いよいよ本格的に合唱練習が始まりましたね。２年間、コロナで学級単位での合唱コンクールが中止となり、今年度やっと実施できることとなりました。３年生にとっては最初で最後の合唱コンクールです。来月の学校祭を最後に大きな学校行事は終わります。「これぞ、３年生！！」といった心震わせる合唱を聴かせてほしいと思います。

◆合唱中に脳貧血を起こしやすい人へ◆

原因その1：血圧が下がってしまい、脳の血液が不足する。

原因その2：息を吐きすぎて酸欠になる。

原因その3：一時的に血圧が低下する。

その結果

□頭痛　□吐き気
□めまい　□冷や汗
□顔色が悪い
□一時的に意識を失う

予防するには

①　睡眠をしっかりとること
②　朝ごはんを食べてくること
③　規則正しい生活を過ごすことです。①～③は健康管理のキホンのキです。

あとは、**歌う前にコップ２杯くらいの水分を摂る**と、血液が循環しやすくなって、血圧が下がりにくくなるようです。
試してみてください。

～９月９日は救急の日～
救急車、呼ぶ？呼ばない？

急病人・ケガ人が発生した時は「とりあえず救急車を・・・」と考えがちですが、対応窓口として「救急安心センターさっぽろ」が設置されています。電話で「＃７１１９」にかけると、担当の医師・看護師・相談員につながり、緊急性や重症度に応じて救急車の要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況や状態にあった医療サービスを受けるだけではなく、救急車の正しい利用にもつなげていきたいですね。※救急車の適正な利用とは、本当に必要だと判断した場合には救急車をためらわないで呼ぶことであり、どんな状況でも救急車を全く呼ばないことではありません。

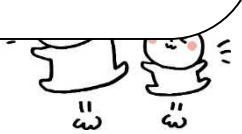
伝える こと　　受けとる こと

「コミュニケーション」という言葉は耳にしたことがありますね。
「会話」や文字など見たり聞いたりするものを通して、感じたり、考えたりしたことを伝え合うことです。

自分の気持ちや考えを伝えるだけではなく、他の人の気持ちや考えを知ることも、話したり、書いたりすることによってできます。その他に、表情や声も大切なてがかりになります。

人間は、相手の表情を見て、気持ちを感じることができる脳の働きを持っています。
表情はコミュニケーションの大切な手がかりの一つですが、今はマスクで相手の表情がつかみにくい時もあったり、表情と気持ちが違う時もあります。
軽い気持ちで言った言葉が
相手は笑っていたから大丈夫
だと思っても、傷ついている
こともあります。

コミュニケーションは、人と人との関わりの土台になるものですが、うまくいかない時も出てきます。お互いが失敗を重ねながら、少しずつできあがっていくものです。お互いに相手を尊重しながらコミュニケーションをとっていくことが、人との関係で大事なことです。



「排便」も大事な生活習慣です！

生活習慣の要素と言えば、「睡眠（休養）」「食事」「運動」が真っ先に思い浮かびますが、見過ごしがちなのが「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はなく、他の生活習慣とも影響し合い、体調不良につながります。
☆例えば夜更かしをして朝起きられないと・・・

朝食抜き → 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 → 行きたくても我慢 → **便秘に？！**

といったことになりがちです。便秘は腹痛、食欲不振などの原因になります。便はそれ自体が健康状態を知る「バロメーター」としても大事な役割を果たしています。