

# 保健だより



帝塚山学院中学校高等学校

保健室

通常授業が始まり、学校の生活リズムに慣れてきたころかもしれません。疲れは出ていませんか？ちょっと疲れたな…と感じるときは、いつもより早めに布団に入って目を閉じるだけでも、脳は休まりますよ。試してみてください。

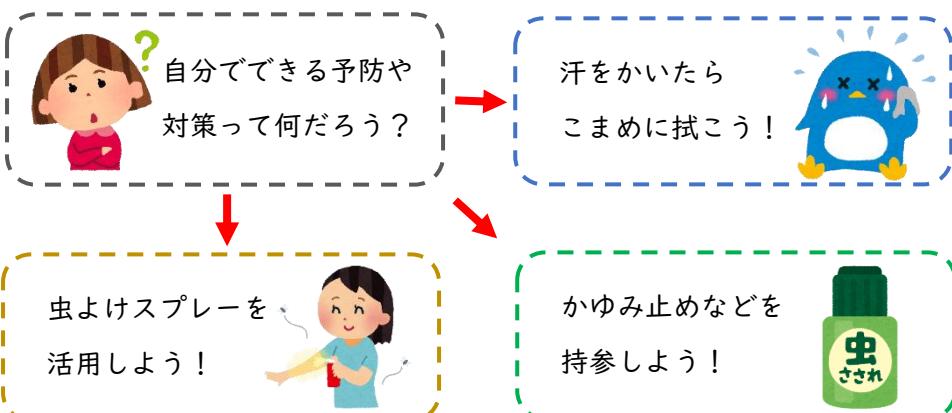


## 虫刺されに気をつけよう！

教室の換気のため、窓や扉が開いていることで、校内に虫が入ってくるようになりました。これからの季節、蚊が多くなっていきます。その対策として、蚊取り器を教室に設置しました。

ただ、蚊に刺されると、ひどく腫れたり、かゆみが強い体质の人もいますので、以下のような対策も取り入れてみてください。

蚊は体温や湿度、吐く息や皮膚から出る二酸化炭素、汗などに反応して、人を感じています。体温が高く、たくさん汗をかく子どもや吐く息が多い人は蚊に刺されやすい傾向があります。



## やってみよう！セルフケア

新型コロナウイルス感染症が流行し、常時マスクを着用するなど、これまでと違った新しい生活様式が求められています。その中で起こりうる、心身の不調を改善するためのセルフケアを紹介します。

### ～その1～ 頭痛・肩こり・首の不調はありませんか？

マスク着用がマナーとして定着しつつある中で、頭痛・肩こり・首の不調を訴える人が多いようです。これはマスクが耳を前下方（口側）に引っ張っているのと同時に、頭・肩・首の筋膜も引っ張っていることで起こります。

思いっきり笑顔にして  
口角を引き上げよう！



マスクを外したときに  
顔回りのストレッチしよう！

### ～その2～ パーソナルスペースを広げよう！

人々の密を避けるために、人との一定の距離を保つことが求められています。その一方で、人を避けたり、距離をとることによって、自分のパーソナルスペースが小さくなっていると言われています。パーソナルスペースが小さくなると、体が縮こまり、筋肉が緊張してしまうため、元の状態に戻してあげましょう！

リラックスした状態で、手を大きく広げ深呼吸をしよう！

(立っても座っていても、どちらでもOK！)

今いる場所、全てが自分のパーソナルスペースだとイメージしよう！

