

ほけんだより



令和8年9月 和泉市立榎尾学園後期課程 保健室

9月に入り、朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだ厳しい残暑が続いています。気温や湿度の変化が大きいこの時期は、いつの間にか体に疲れがたまってしまうがちです。意識して休息をとるようにしましょう。

感染症の状況

和泉市内では、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザに患い欠席している人がみられます。感染症予防の基本は、「手洗い」です。意識して手洗いをしましょう。

本校の保健室来室の様子は、9月に入り天候がスッキリしない日が多いこともあり、頭痛を訴える人がみられます。

この時期は、日中の気温差や天候などの気圧の変動もあり、自律神経が乱れやすいため、体調がすぐれないこともあります。自律神経を整えるために次のことを心がけてみてください。

毎日同じ時間に寝起きする



栄養バランスのよい食事をする



適度な運動をする



湯船につかる



こんなことはありませんか？ ～ゲーム・アトラクション編～

3D映像のゲームをしたり、バーチャル映像を見たりして、気分が悪くなったことはありませんか？

これは、「3D酔い」と呼ばれるものです。体は動いていないのに、視界が激しく揺れるため、体の感覚と視覚の情報にズレが生じ、脳が混乱するために起こると考えられています。

気分が悪いと感じたら、まずはゲームを中断。ゆっくり、深呼吸をしましょう。ベッドなど横になれる場所があれば横になって目を閉じ、頭を動かさないようにしましょう。

寝不足のときや疲れているときに、ゲームを長時間するのもやめましょう。

毎日を元気に過ごし、楽しくゲームをするためにも、しっかりと体調管理することが大切です。



応急処置 ～鼻血～

鼻の入り口から1～2cm辺りから出血することが多いです。上を向いたり（喉に血液が流れてくる）、鼻にティッシュ（鼻の粘膜に傷がつきやすい。ティッシュをとるときに、かさぶたもはがれやすい。）などの詰めものはしないようにしてください。

①鼻の下の方をつまむようにして
押さえて止血します。

②少し下を向いて5～10分押さえ続けます。

