

ほけんだより 3月

令和7年度がもうすぐ終わりますね。この1年間は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。巣立っていく人も、同じ場所で頑張る人も、楽しいことや自分がやりたいことのために、心と体が健康であることが『必須条件』です。春休みは短いですが、自分自身へのメンテナンスをしっかりと済ませて、新年度のスタートラインに立ちたいですね。そして周りの人への感謝の気持ちも忘れていってくださいね♡

愛媛県立今治南高等学校保健室 2026年3月発行 今年度の保健室利用状況です

今年度、保健室を利用した人数とその理由についてお知らせします。体調不良で保健室を訪れる人の中には、睡眠不足などの生活リズムの乱れが原因と思われるケースがよくありました。来年度はその辺りを見直してみてくださいね
[データは 2月25日現在]



よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？

緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



知っている？便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目！便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くようにおなかをマッサージする
- 適度な運動をする



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？人生は正解/不正解がないように、ゆんゆん道もありです！フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦道を歩くのも、人それぞれ

それです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。