

令和３年７月１９日(月)
佐世保市立大野中学校
保健室

頭が痛い！その理由は？

～「夏休みは遅くまで起きていられる！」と思っている人へ～

「頭が痛いです」と保健室にやってくる人に、よくよく話を聞いてみると「動画を見ていたら、いつの間にか 12 時になっていました。」という話が。頭痛の原因は本当にたくさんありますが、その中でも気をつけることで改善できるのが、寝不足による頭痛です。

頭痛以外にも、夜ふかしにはこんなデメリットがあります。

①昼間、ボーッとしたり、頭が痛くなります。

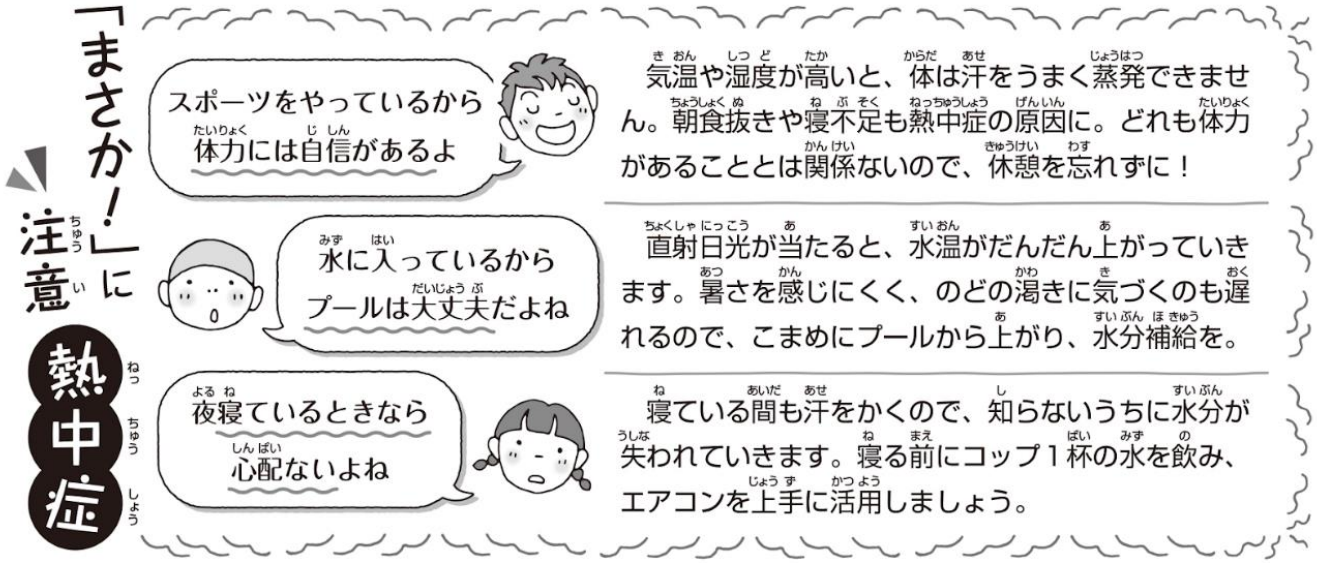
（体の中の「自律神経」という、体内時計（リズム）を整える働きが乱れるため）



②ぐっすり眠れなくなります。

（夜中にものを食べると、寝ている間に消化しなければならなくなり、胃や腸が動くため）

※一度くずれたリズムを戻すのは大変です。夏休みも規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。



【治療のおすすめ】について

健康診断の結果、学校医さんから治療のおすすめがあった人には、お知らせを配布しています。**歯科（ピンク色）耳鼻科（黄色）、聴力（薄ピンク色）、眼科（緑色）、視力(グレーのカード)**です。
夏休みが終わると忙しくなり、受診が難しくなるため、夏休みのうちに受診することをおすすめします。
受診したら、お知らせの紙を学校に提出してください。
万全の体調で、前期後半を迎えましょう！



～保護者の方へ～

健康診断の結果は、健康診断連絡票(黄色のカード)に記載しています。お子様の健康状態をご確認いただき、表紙に押印の上、担任までご提出いただきますようお願いします。

ＳＮＳのルール、大丈夫？

気軽な気持ちで書きこむと、トラブルや事件になるケースもあります。
ルールを守って上手に使いましょう。

◎悪口や差別的な内容は書かない
◎暴力的な言葉は使わない
◎知り合いのアドレスなど個人情報を書かない
◎雑誌や書籍の写真、イラストなどの無断使用はしない
◎他人の書き込みを“あおる”ことはしない
◎根拠のない“うわさ話”をしない
◎人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない



