



青森県立大間高等学校
保健室
令和7年9月18日発行

生活リズムを取り戻そう

夏休みが明けて、3週間程が経ちました。長期休業中は、生活リズムが乱れがちになったのではないのでしょうか。生活リズムは一度乱れてしまうと元に戻すことが難しいものです。規則正しい生活リズムは、体はもちろん心の状態を安定させます。以下の3つは生活リズムの基本です。正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

① 起床後に

太陽の光を浴びる



② 朝食を食べる



③ 十分な睡眠をとる



スマホと睡眠

睡眠前にスマホを使用する人は多いと思います。睡眠前のスマホの使用は、不眠や中途覚醒、生活リズムの乱れなど様々な悪影響を及ぼします。

① フルーライトの影響

スマホから発せられるブルーライトは非常に強い光です。寝る前に浴びることで、脳が昼間だと錯覚し、覚醒状態になります。

② 情報過多による興奮

特に SNS は、脳を興奮状態にさせ、心も動揺させます。

③ 生活リズムの乱れ

夜遅くまでスマホを使用し、寝るのが遅くなり日中眠くなる、昼夜逆転し朝起きられないなど生活リズムが乱れます。

就寝の1時間前には
スマホの使用を控えましょう。

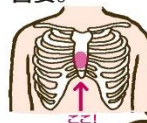
9月9日は救急の日

💡 もしも人が倒れていたら・・・

胸骨圧迫を行うと約**2倍**、
胸骨圧迫とAEDで約**6倍**もの人の命を
救うことができます。

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするとき

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



学校のAEDは
ここにあり



事務室前

頭痛のはなし



最近、頭痛で保健室に来室する生徒が多いです。頭痛の原因には様々なものがありますが、高校生に起こりやすい頭痛の原因として大きく2つ挙げられます。自分の頭痛の性質を知り、効果的な対処法を身につけましょう。

①片頭痛

②緊張性頭痛

原因	・睡眠不足や寝すぎ ・強い光や大きな音 ・ストレス、緊張のゆるみ ・天気や気圧の変化 	・長時間同じ姿勢でいる ・姿勢の悪さ ・目の使い過ぎ ・精神的なストレスで体がこわばっている
痛む場所	・片側に痛みを感じるが多い。 ・両側が痛む場合もある。	・頭全体 ・後頭部から首にかけて
痛みの性質	脈を打つような痛み (ズキンズキン)	締め付けられるような痛み (ギュー)
頭痛以外の症状	光や音が気になる。吐き気がある。 動くと痛い。	首や肩のこりがある。吐き気がある。
対処法	・静かな暗い部屋で休む。 ・こめかみを冷やす。 ・ひどい場合は医療機関へ。 	・首や肩を温める。 ・ストレッチをする。 ・深呼吸、リラックスをし、ストレスを溜め込まない。 ・目を休ませる。 

薬の飲みすぎに注意！

頭痛のときに薬を飲むことは悪いことではありません。ですが、薬を飲みすぎると、かえって頭痛がひどくなることがあります。

💡 こんなときは注意！ 💡

- ・1 か月に **10錠以上** 頭痛薬を飲んでいる。
- ・**薬を飲んでも効かない** ことが増えてきた。

まず、薬を使わずに対処できる方法を試しましょう。それでも効かない場合に薬を飲むことを考えましょう。頭痛が続くときは、自己判断せず医師に相談しましょう。