



令和3年9月 1日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

夏期休業が終わり1週間が過ぎました。まだまだ厳しい暑さが続き、学校が始まったけれど疲れがとれなくて辛いという人も多いかもしれませんね。こんな時は、しっかりと栄養・休養をとるなどして規則正しい生活を心がけてみましょう。

また、新型コロナウイルスの感染拡大も心配な状況です。学校でのクラスターも多く発生しているため、私たちが今まで以上に気を引き締めて感染予防に努めなければいけません。9月12日までは宮城県も緊急事態宣言が出ているため、学校メールや Classroom などでもお伝えしているように、体調が悪いときは休む、不要不急の外出は避けるなど、より徹底した感染症対策をお願いします。

また、本校では予防効果の高い不織布マスクの着用を全てのみなさんにお願いしています。ご協力ください。

## 9月の保健目標 生活習慣を確立しよう

### ★再検査や治療は順調ですか？

夏休み前の保健だよりでも呼びかけましたが、健康診断の再検査や治療は順調に進んでいますか？

特に尿検査や心電図検査、血液検査で異常があった人は、医療が必要な疾患にかかっている可能性もあります。安易に考えずに、必ず医療機関を受診しましょう。

また、視力低下やむし歯などがある人も、学業等に支障がでる場合があるので、受診をお勧めします。

受診後は、「受診報告書」を学校に提出してください。用紙をなくしてしまった人は、口頭でもかまいません。保健室に報告をお願いします。



### 9月のカウンセリング

8日(水)・15日(水)・22日(水)の3日間です

※予約の際は、養護教諭・及川まで

### ●新型コロナワクチンの接種が始まっています！

本校の生徒の中にも、新型コロナワクチンの接種を受ける生徒が多くなってきました。文書等でもお伝えしておりますが、平日にワクチン接種をする場合は欠席とはなりませんので、学校から配布された「公欠届」に接種日を記入し担任へ提出してください。早退して受けに行く場合も同様です。

なお、公欠届は保護者の印鑑が必要ですので、忘れないようにしてください。

#### 【ワクチン接種後の数日以内に現れる可能性のある症状】

発現割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み・疲労・頭痛
10～50%	筋肉痛・悪寒・関節痛・下痢・発熱・接種部位の腫れ
1～10%	吐き気・嘔吐

コミナティ®(ファイザー社)添付文書より改編

★人によって異なりますが、これらの症状の大部分は接種後数日以内に回復しているそうです。症状が長引く場合やひどい場合には、遠慮せずかかりつけ医等に相談しましょう。

# ツボ押し名人になろう！

教室をのぞいてみると、なんだかダルそうにしている人がチラホラと…。夏の疲れ？体調不良？それとも集中力が切れてしまったせい？せっかくの授業ですから、気持ちよく受けてもらいたいものです。

今回は歴史ある東洋医学の考えからツボの効果を利用して身体の健康回復を考えてみましょう。

ツボを押したときの痛みや不快感などで身体の異常がわかります。また、適度に押すことで症状の緩和にもなります。すぐに症状を和らげたいときや常備薬がないときなどぜひやってみてください。それでも回復しないときは保健室へ。

## ◆◆◆基本的な指圧方法◆◆◆

- ① ツボに向かってまっすぐに指の腹をあてる
- ② 呼吸に合わせて指に力を入れる
- ③ 気持ちがいい程度に3～5秒押さえる
- ④ 1～3を3回行う

※ツボの周囲をなでたりさすったりしても効果があります。

### 注意点

ツボは急所でもあるので、強く押さえずすぎたり、気持ちがいいからといって何度も押さえたりすると余計に悪い結果を招くこともあるので注意しましょう。

## ● すぐにできるツボ指圧 ●

ツボは基本的に筋肉と筋肉の間やくぼんでいるところにあります。

### 頭痛

ツボ：「肩井」こめかみのところ



指三本（人さし指・中指・くすり指）で押さえる。

### 腹痛

ツボ：「太衝」足の甲の親指と人さし指の間



両手の親指を重ねて押さえる。

### 目の疲労

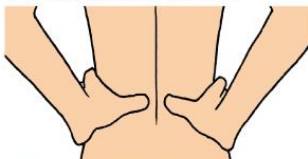
ツボ：「絲竹空」まゆ毛の外側にある骨のくぼみ



人さし指で左右で交互、もしくは同時に押さえる。

### 下痢・便秘

ツボ：「腎ゆ」ウエストライン上にあり、背骨から左右約3cmのところ



両手の親指で押さえる。このときに少し上半身を反らせるとよい。

### ニキビ予防

ツボ：「四白」目の約4cm下



人さし指で軽く押さえる。

### ストレス

ツボ：「労宮」手のひらのほぼ中央



親指をツボにあて、ツボを親指と人さし指ではさむように押さえる。

★様々な症状に効くツボを紹介しましたが、みなさん気づいたでしょうか？

私たちは痛みを感じると自然にその痛みを和らげるためのツボに手をあてていることがあるんですね。