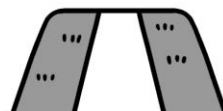
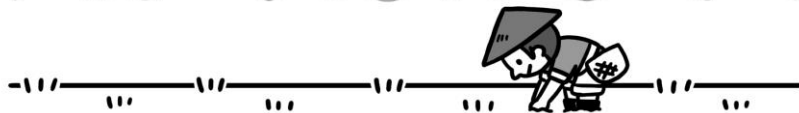


ほけんだより 5月

令和4年5月6日
渋谷区立広尾中学校
校長 山本 茂浩
養護教諭 新迫 理恵



ゴールデンウィークも終わり、今月末には運動会練習が始まります。また、3年生は修学旅行、1年生は校外学習と行事が続きます。体調管理をしっかり行い、万全な体調で行事を迎えられるよう、睡眠・食事・運動をバランスよく生活しましょう。



【5月の保健目標】 けがを予防しよう

5月の保健行事

- 5/10(火) 腎臓検診2次検体回収(対象者)
心臓検診(1年生・対象者)
- 5/12(木) 腎臓検診2次追加検体回収(対象者)
眼科検診(全学年)
- 5/16(月) 修学旅行前検診(3年生)
- 5/20(金) 歯科検診(全学年)

6月の保健行事

- 6/23(木) 脊柱側彎検診(2年生)



すでに終了している健康診断の項目について、異常の疑いがあった場合には、お知らせを配布しています。なるべく早く病院を受診しましょう。また、健康診断は体の様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。自分の生活習慣を確認してみましょう。

心身の疲れが出やすい時期です

新年度がスタートして1か月が経ちました。新しい学校、学年やクラスに慣れて、落ち着いてきた頃かもしれません。新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張したりして、身体も心も疲れやすい時期です。そして、少し慣れてくると、なんだか体がだるくて重たい、気分がちょっと落ち込み気味などの症状が出る場合があります。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べ、リフレッシュするなどリラックスできる時間を大切にしましょう。いろいろなことを頑張ることも大切ですが、ひと休みするときも大切にしてほしいです。



健康観察をしっかりとしていますか？

中学生の皆さんには、『自分の健康は自分で守る』ということをお願いしています。毎朝、健康観察をしっかりとしていますか？自分の体や心について知っておきましょう。健康な状態とは一人一人個人差があります。健康かどうかのポイントはいつもと何か違ったところはないかな？と考えてみることです。

将来にわたって、大切なのは健康であることだと思います。そのためには、皆さん一人一人が自分の体や心に興味をもち、元気に過ごすための方法を知って改善していくことが大切です。もし、体調を崩してしまったり、けがをしてしまったりした時にはなぜそうなってしまったか、一緒に考えていきましょう。そして、食事・睡眠・運動をバランスよく、生活リズムを整えて、毎日を過ごしていきましょう。



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしても特に異常が見付からない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

