平成30年5月21日

保健だより 5月

日出学園中学校・高等学校　No.167

新年度が始まってから約１ヶ月半が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で当初のピンと張りつめていた緊張が緩んできて心身の疲れが出始めているようにも感じます。実際にゴールデンウィーク明け以降「気持ち悪い」「頭が痛い」などの理由で保健室を利用する生徒が増えています。高校生は本日から、中学生は明日から中間試験、また来月には体育祭もあります。忙しい中でも、健康的な生活を意識し、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュできるよう心がけましょう。

みんな「あるある」ストレスとこころ

ストレスってなに？ Learn

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- 試験や行事　・新しい環境
- 誰かとケンカしたりもめている
- 身近な人が病気になった
- クラスの代表に選ばれた
- 部活でレギュラーに抜擢された　など

いくつも重なったときは特に注意！

こんな人は、ストレスを感じやすいかも

心と体のサイン Notice

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに『もうだめ！』というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める　など

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる　など

ストレスが病気の原因になることも

うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症　など

相談力をUPしよう Share

好きなことをして解消できるならOK。でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまってつらいときは、『誰かを頼る』のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

For yourself **わたし編**

【　誰に？　】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。

【　どうやって？　】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのでもいいですよ。

友だちの元気がない。何て声をかけよう？

For your friends **ともだち編**

▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ　など

話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

★☆5・6月の保健行事☆★

5/24(木)	中学１～３年	眼科検診
5/29(火)	高校4-1～4-3、6年	内科検診
5/31(木)	対象者	検尿二次２回目
6/1(金)	高校4-4、5年	内科検診
6/12(火)	対象者	検尿二次３回目(今年度最終回)
6/28(木)	中学１～３年	内科検診

まだまだ続くよ　健康診断

学校医の先生からの話

『つやま眼科医院の津山先生』より

ｺﾝﾀｸﾄﾚﾝｽﾞを使用している生徒は最長で８時間までの使用を心がけましょう。また目が疲れたりしたときにｺﾝﾀｸﾄﾚﾝｽﾞを外せるように学校へ眼鏡を持参するようにしましょう。

『星耳鼻咽喉科医院の星先生』より

花粉の季節ということもあり、皮膚粘膜が弱くなり鼻血が出ている生徒が多くいました。のどの痛みを訴える生徒もいたので、検診結果のお知らせが渡されなくても症状のある生徒は受診するようにしましょう。

『東京歯科大学市川総合病院の歯科医の先生方』より

日出学園には歯科矯正治療を受けている生徒が多くいますが、装置の隙間に食べ物が詰まっている生徒が多数いました。特に治療中の生徒は学校でも歯みがきをするようにしましょう。また装置が外れた時は、すみやかにかかりつけの歯科医院を受診しましょう。

保護者の方へ

４月から行っている健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、異常の疑いのある生徒のみお知らせを渡しています。お知らせをもらったからといって、絶対に異常や病気があるとは限りませんが、もし異常や病気があっても、早く見つけられれば早く治療を始められますので、ぜひ受診をお願いいたします。

また健康診断を通して自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、友人との違いについて気になっている子もいるようです。ご存知のように、成長は一人ひとり違います。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べる必要はないことも含め指導をすすめていますが、ぜひご家庭でもお子さんに、お話しいただければ幸いです。

中間試験が終わると… 体育祭に向けて本格始動！！

例年、中間試験後に久しぶりに体育や部活動などで運動をするとケガをしたり、熱中症の様な症状を訴える生徒が増えます。運動をする上で大切なことを確認し、実践しましょう。

① 事前に爪を切っておく
② 準備体操・整理体操を丁寧に行う
③ 日差しの強い日は帽子を被る　※日焼け止めを忘れずに！
④ 運動の前・中・後に水分補給をする　※水、麦茶、ｽﾎﾟｰﾂﾄﾞﾘﾝｸが理想的！
⑤ 汗をかいた時に清潔なﾀｵﾙで拭いたり、着替えられるように用意をしておく