

ほけんだより

平成26年5月20日
日比崎中学校
保健室 NO.2.

ゴールデンウィークも終わって、学校生活が軌道に乗ってきたところですが、



ところが、体調をくずして、保健室に来る人が増えて
います。何が原因かを考えてみましょう。

からだ&心は、仲がいい

さわやかな季節の中に、
からだの調子をくずす人が
増えています。どうして？



おなかの調子が悪いという
1年生のA君。
この数日、下痢と便秘を繰
り返して、登校中や授
業中に腹痛を起こして困
っています。今日は心配にな
り保健室へやって来ました。
話を聞いてみると、A君は、
もともと緊張をするとおな
かが痛くなるそうです。
その上、新しいクラスメ
ートと上手く話せない事や、
男の先生が担任になったの
は初めてだという事も分か
りました。

環境が変わったことで、
知らず知らずの内に緊張が
たまっていたのかも。



A君の場合、それが、
便秘や下痢といったおなか
の症状になって現れてきた
可能性があります。話をし
ているうちに、A君の症状
は少しずつ落ち着いてきた
ようです。もう少し様子
を見て、よくなるようだ
ったら病院へ行って診ても
らうと言って教室に戻りま
した。

何もやる気がしないという
Bさん。そこには以外な原
因が。



Bさんは、2年生ながらバレ
ー部のレギュラー。毎日の練
習も、一生懸命に頑張ってい
ます。いろいろ話を聞いてみ
ると、前にけがをした右足が
まだ痛み始めているのだと、
レギュラーをおろされるのは
いやだから、誰にも言えない。
でも、もっと痛くなって、ス
ポーツが出来なくなったらど
うしよう、と不安だと、食欲
もないし、何も楽しくない。
それに部活にも集中できない。

不調の原因は何か？
保健室で一緒に考えましょう。



Bさんの場合は、足の不調が
不安のもとで好きなことが楽
しめず、やる気が起こらな
くなり、そのことがさらに気分
を落ち込ませているようです。
こんなふうに、からだの不調
が原因で気分が落ち込むこと
も、Bさんに必要なのは、ま
ず、足の痛みの原因を知りき
らんと治療を受けること。
さっそく整形外科に行ってみ
ると言って少しづつ楽やかな表
情になりました。

ぐっすり眠れない日が続けば
からだも不調に。



3年生のC君が、「頭が痛い」
と言って青ざめた顔で入っ
てきました。ひどく痛むよう
なので、ベッドで休養しても
らうことに。
3年生になって、学校でも家
でも進路の話題が増え希望す
る進路に進めるかな、もしだ
めだったら、どうしようと考
える不安になって夜もあまり
眠れないと、進路に対する心
配が大きなストレスになっ
てよく眠れず睡眠不足が頭痛に
つながっているのかも。

からだ&心、両方をうまくコ
ントロールして、元気な毎日
を！！



こんなふうに緊張や心配ごと
不安がからだの症状として現
れてくることもあれば、から
だの不調が心の不調の原因に
なることもあります。保健室
では、話を聞いて原因やどう
すればいいかを一緒に考えま
す。スクールカウンセラーの
先生に相談することもできま
す。新学期が始まって1ヶ月、
最初の緊張がとけて、疲れを
感じやすい時期。何となく調
子が悪いな、と感じたら、早
めに休養を。

歯科健診が 終わりました。

今年も、歯科校医の先生に
「むし歯が少く、口の中が大変
きれいです。」とほめていただき
ました。良かったです。

しかし、むし歯がある生徒が、
昨年度は、約7.3%。今年度は、
約9.3%と、少し増加しました。
残念です。「自分の歯を一生
食事をする。」を目標に、むし
歯の治療をして、フッシグや
食事等の予防を頑張らねば。

春先も 熱中症に ご用心！！

急に気温が上がって
夏のように暑い日は、要
注意です。南部大会体
育大会に向けて練習に
力が入ります。水分補
給をしつつ、頑張り
ましょう。生活リズムも
大切です。

