

保健だより 5月



令和4年5月17日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
文責：養護教諭

龍ヶ崎中学校が開校して一ヶ月がたちました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて少し落ち着いてきた頃ですね。そして、ふと気付くと「何だか身体がだるい」「気分が落ち込み気味」なんてことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることが沢山あるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していても心も身体も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、自分の趣味の時間をとる、好きなものを食べるなどリラックスする時間を作りましょう。色々なことを「頑張るとき」と同じように「ひと休みするとき」も大切にしてくださいね。



健康診断、まだまだ続きます



- 5月30日(月) 尿検査2次 2次対象者・1次未提出者
- 6月1日(水) 歯科検診 1年～3年1組
- 6月8日(水) 歯科検診 3年2組～3年4組
- 6月9日(木) 内科検診 2年3組～3年4組
服装：体操服
- 6月13日(月) 心臓検診 1年生
服装：体操服
※後日、心臓検診問診票を配付します。
- 6月23日(木) 尿検査最終日



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



～保護者の方へ～

健康診断では、お子様がバランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに不自由はないか、身体の異常や病気の可能性はないかを学校医の先生に診ていただきます。

健康診断の結果を返していますが、『学校での健康診断は、医療機関での診察と違いあくまでも疾病のスクリーニング(ふるい分け)が目的である』ということをご了承ください。

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とくに異常が見つからない—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。



衣替え 気候に合わせて工夫を

衣替え移行期間（5月～10月）となり、夏服がメインになってきました。まもなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。ただ、この季節はそのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒（つゆざむ）』という言葉もあるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温の予報だけでもチェックして状況に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないように注意しましょう。



タバコのギモン ミニ Q&A

Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約 200 種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

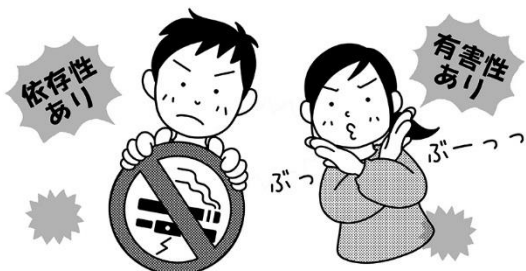
Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。

5月31日

世界禁煙デー

新型たばこも吸っちゃダメ！



普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも
同様に 健康被害があります