



# ほけんだより



令和4年5月2日(月)  
湖南中 保健室

新年度がスタートして、約1か月が過ぎました。入学や進級で、新しい出会いがあったり、環境も変わって、楽しさを感じている人もいれば、まだ緊張が続いているという人もいます。新しい生活に慣れるまでは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっている事があります。そんな時は無理をせず、しっかりと休養し、連休明けも元気に登校できるようにしましょう。

また、今月は3年生の修学旅行、2年生の宿泊学習があります。良い体調で当日を迎えられるよう、今から睡眠時間や食事の内容などの健康管理に気を配りましょう。

## 5月の保健行事

項目	日程	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物など
耳鼻科検診	5/19 (木)	1時30分	3年	保健室	富士吉田市立 病院Dr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>耳掃除をしておく。</li> <li>髪の毛の長い人はゴムで結ぶか、耳にかけるといい。</li> </ul>
内科検診	5/26 (木)	1時30分	2年女子	保健室	重松Dr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏の体育着着用。</li> <li>中にシャツを着てくる。</li> </ul>

### 受診のおたよりをもらった人は…

こんな風に思っていないですか？



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診てもらいましょう。

それって5月病!?

## ストレスサインを感じたら!

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名(医学用語)ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



### ※保健室おすすめのストレス解消法をご紹介します※

- ☆何かを思いっきり抱きしめる。
- ☆布団や毛布にくるまる
- ☆いらなくなった紙をビリビリに破く。
- ☆気泡緩衝材(プチプチ)をひたすらつぶす。



## 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。



# 規則正しい生活習慣を心がけよう！

## 長期間の連休は生活習慣が乱れやすい！？

毎日をイキイキと楽しく過ごすために、大切なことは何でしょう？  
「早寝・早起き、」毎日の朝ごはん、適度な運動、など、様々なと思えます。ゴールデンウィーク期間中、皆さんはどんな生活習慣を送っていますか？いつもより長時間スマホやゲームをしたり、起きる時間が遅くなったりしていませんか？自分の生活習慣について、もう一度振り返ってみましょう。



## 睡眠をしっかりとりよう

### ●睡眠の主な役割

- ・脳や体を休息させて疲れをとる。
- ・情報・記憶の整理や定着などが行われる。
- ・成長ホルモンが分泌されて体の成長・発育を促進させる。
- ・免疫力を高める
- ・傷ついた細胞が修復される。



### ●質の良い睡眠をとるために

- ・寝る前にスマホやパソコンを使わない。  
スマホやパソコンなどの画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、寝つきが悪くなってしまいます。
- ・寝る前にものを食べない  
食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまいます。
- ・体内時計を整える  
朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜(14~16時間後)に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくなります。

## 朝ごはんを食べよう

### ●朝ごはんの役割

- ・脳にエネルギーを補給する  
脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に沢山貯めておくことができず、朝には足りなくなってしまう。朝ごはんを補給することで、脳を元気にします。
- ・体温を上げて体を目覚めさせる  
寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを栄養を摂取することによって上がり、体が目覚めて活動しやすい状態になります。
- ・排便を促す  
腸が刺激され、排便しやすくなります。朝ごはんの後には必ず、トイレに行くようにすると、規則的な排便習慣が付けられます。



## 日頃から体を動かそう

もともと運動が苦手な人に、「運動不足にならないようにジョギングをしよう」「スポーツをやろう」と言っても、なかなか難しいものがあります。でも、実は日常生活を見直すことで、身体活動量を増やすことができます。例えば、エスカレーターやエレベーターではなく、階段を使うようにしてみてもどうでしょうか。また、部屋やお風呂、トイレなどの掃除もお勧めで、きれいにもなって一石二鳥ですよ。改めて運動のための時間をとらなくても、日頃からこまめに体を動かすクセをつけるようにしてみましょう。



## ノーメディア・デーをつくろう

「ノーメディア・デー」とは、テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどといったメディアの使用を抑える日のことです。こうしたメディアを長時間にわたって使用することにより、睡眠不足になったり生活リズムが乱れるなどの悪影響もみられます。なかには食事中やお風呂・トイレでも手放せない人がいるようです。たまにはメディアの電源をオフにして、その時間を別のことに使ってみませんか。その際、家族全員で取り組むと効果的です。ぜひ家族のコミュニケーションの時間として活用してみてください。



夏に向けて  
知っておきたい！

## 虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時期です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



### アブ

体に黄色と黒のシマ模様がある、羽が二枚の虫。皮膚を刺すのではなく、鋭い口で皮膚を噛み切って血を吸います。



### ブヨ

大きさ約3~5mm程度の小型の虫。アブと同様に皮膚を噛み切って出た血を吸います。予防には虫よけスプレーを用意しましょう。



### ハチ

体に黄色と黒のシマ模様がある、羽が四枚の虫。野外でハチに出会うことはよくありますが、スズメバチは大型で毒も強いので刺されないよう注意しましょう。また、ハチが近くに来て、棒などで追い払おうとせず、そっとしましょう。刺激すると刺される危険があります。

