

梅雨明けはまだ先。体にとって負担が大きい気候が続きます。心身ともにデリケートな人ほど、「その時の気分」に任せるのではなく、リズムを整えていく必要があります。一方で、病気が隠れていることもあるので、専門医に受診することも必要です。

**ゴーストバスターズ!**

夏の学校に  
←たら妖怪たちが現れて  
学校みんなが  
←たらになっちゃった!  
それぞれの妖怪に合った  
正しい生活攻撃で  
退治しよう!

正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1	ゲームは時間を決める
2	早寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

**夜ふか死神**  
夜ふかしばかりしている死神

どりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう **A**

**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼

どりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する **B**

**朝ごはんぬ  
キジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー

どりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない **C**

**手を洗わな一本  
だたら**  
絶対に手を洗わない一本だたら

どりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になるやすくなる **D**

**お手伝いしな  
一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿

どりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる **E**

**病気放ちょうちん  
おばけ**  
病気でも  
病院に行かないちょうちんおばけ

どりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する **F**

**ごろごろくろ首**  
一日中ごろごろしているろくろ首

どりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる **G**

**ずっとゲーむじな**  
一日中ゲームをしているムジナ

どりつかれると...

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる **H**

L-H 9-9 8-3 3-3 4-0 9-0 7-8 2-1 772

## 正しい水の飲み方はどっち?



1  
のどが渇いた時に  
たくさん飲む



2  
時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は**2**。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは**X**。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて  
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

## 起立性調節障害って? Part-1 続きは次号・・・

起立時に**めまい**、**動悸**、**失神**などが起きる自律神経の機能失調(小児期後期に多く、大人になっても続くことがあります)

- 1.立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 2.立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる
- 3.入浴時あるいは嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- 4.少し動くと動悸あるいは**息切れ**がする
- 5.朝なかなか起きられず午前中調子が悪い
- 6.顔色が青白い
- 7.**食欲不振**
- 8.臍疝痛(せいさいせんつう)へその周囲の痛みをとときき訴える
- 9.**倦怠**あるいは疲れやすい
- 10.**頭痛**
- 11.乗り物に酔いやすい

(日本小児心身医学会 編：小児起立性調節障害診断・治療ガイドラインより)

重大な病気が隠れていないか検査をした後に起立性調節障害を疑う。(あてはまるものが3つ以上、あるいは2つ以上でも無症状が強い場合) 体質によるところが大きい病気です。このような不定愁訴(何となく体調は悪いが、原因はよく分からない状態)は、怠け、不登校、神経症などに見誤ることがあり、本人にとってはつらい症状であることに加え、周囲の誤解に深く傷つき悩むこととなります。この病気の存在に早く気づき、小児科などに受診すれば、多くの場合治療は容易です。また、10代前半の好発年齢を過ぎると症状は軽減します。