

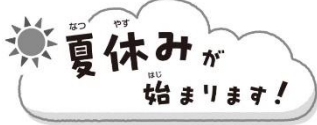
ほけんたより 7月

2023. 7. 14

唐津商業高校 保健室

雨が続く中、気温が上がり、夏本番を迎えようとしています。まだ暑さに慣れていない人もいると思いますので、熱中症には十分気をつけていきましょう。

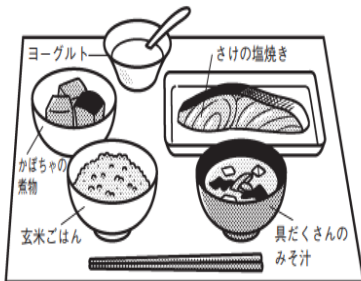
校内では、新型コロナウイルス感染症が流行しています。夏休みに入ると、人の移動が活発になり、さらに感染のリスクも高まります。感染予防も引き続き取り組んでいきましょう。



いよいよ皆さんが楽しみに待っている夏休みが始まりますね。長い休みに入ると、生活習慣が乱れてしまうという人も多いのではないのでしょうか。生活習慣が整っていると、熱中症や感染症などの予防に繋がるとともに、心も健康に保つことができます。

朝食がもたらす力

理想的な朝食の例



早起きをしてバランスのよい朝食を食べることで、午前中から活発に活動するための基盤をつくることができます。

また、朝食をきちんと食べると栄養状態がよくなり、日中の活動量が増えて、うつ病を発症するリスクを減らす効果があります。

夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう!

“デジタルデトックス”してみませんか?

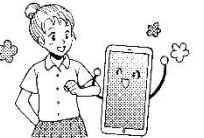
デトックス…有害なものを体外に出すこと

- 使わない場所を決める (お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める (1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる (サイクリングや散歩を行う など)



スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守る
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報を載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合ってください。

©少年写真新聞社2023

食事以外の生活習慣も整えよう

運動を習慣づける



体を動かすことは、脳の発達や健康を支え、夜は睡眠の質を高めます。

朝型の睡眠リズム



早起き、早寝を心がけて、起床時刻は一定にします。

スマホやゲームなどで夜ふかしをしない



夜ふかしをすると、朝の目覚めが悪くなり、朝食もおいしく食べられません。

冷房や冷たい食べ物による冷え性にも注意!

体を温めるためには…

- ・冷房の温度調節
- ・湯船につかる
- ・食事に体を温める食材 (しょうが、にんにく) をプラス



少年写真新聞社 ほけん通信より

健康診断が終了しました!

4月から実施していた健康診断が終了しました(欠席者検診・心臓三次除く)。歯科検診は全員に、内科・眼科・耳鼻科・結核検診は所見があった生徒(受診が必要と思われる生徒)に、お知らせの文書を渡しています。必ず保護者に見せて、早めに受診の計画を立てるようにしてください。また、三者面談時に、健診結果の一覧を配付しています。



3年生は今後、進学・就職を控えています。環境が変わる前に治療が完了できるようにしましょう。また、視力検査結果は、調査書の項目になっています。受診をした人、眼鏡やコンタクトの調節等を行った人は、必ず保健室まで報告書を提出してください。調査書のデータを最新のものに更新します。

一人で悩まないで



月経痛は「痛くて当たり前」ではありません！

月経痛を「痛くて当たり前」と思っていませんか？1学期には、月経による腹痛や腰痛を理由に保健室へ来室をした生徒が多くいました。学校生活をより充実したものにするため、症状が重い人は、夏休みを利用して婦人科を受診してみてください。

思春期の月経

初経の後、子宮や卵巣が成熟するのにもなってエストロゲン（ホルモン）の分泌が増えます。女性の体は、思春期からしだいに妊娠や出産に向けて準備が整います。

卵巣の機能が完成するまでは月経不順、月経痛などの月経トラブルが現れます。月経は女性の健康を知るバロメーターといえます。

月経トラブルに要注意

月経痛などの月経トラブルは、多くの場合、年齢とともに軽くなっていきます。年々、月経が重くなるなどの不調があれば早めに婦人科を受診してください。

月経痛は「痛くて当たり前」ではない

月経が始まって数年は、体がまだ十分に発育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。しかし、月経痛は「痛くて当たり前」ではないのです。月経は女性の健康を知るバロメーターなので、月経痛があらわれたら無理することはありません。日常生活に支障がでるほどの月経痛は月経困難症とよばれ、治療が必要になることもあります。つらい症状があるときは早めに婦人科を受診しましょう。

月経困難症の症状

- | | | | |
|----------|---------|--------|-------|
| • 下腹部痛 | • お腹のはり | • 下痢 | • 吐き気 |
| • 腰痛 | • 憂うつ | • 頭痛 | |
| • 疲労・脱力感 | • 食欲不振 | • いろいろ | |



月経前の不調や不快気分とうまくつきあう

月経の前に、肌荒れやイライラなど、何らかの体の不調や不快な気分を多くの女性が経験します。これら月経前症候群(PMS: Premenstrual Syndrome)や月経前不快気分障害(PMDD: Premenstrual Dysphoric Disorder)の症状は、多くの場合、月経の前にあらわれ月経後から次の月経前まで現れません。

対処方法は、生活習慣の改善や工夫など人それぞれです。症状が重い人は、保健室に相談に来てください。

持田製薬 ワタシのカラダ相談室 <https://www.mochida.co.jp/woman/womanslife/#stage01> より



保健室からの

お知らせ

今年も、必要なときに生理用品を利用できるよう女子トイレや保健室に生理用品を配置
様々な理由から生理用品の確保が難しい場合や、急に必要になったときに持ち合わせてい
ない場合でも、不安を感じることなく、生徒のみなさんがより安心して学校生活を送れるよう、環境を整
えることとなります。しかし、使う人（家庭）が用意するという前提は変わりません。家庭での準備が難
しい人は、夏休み前に保健室に相談に来てください。