

平成 26 年 5 月 9 日
吉川市立中央中学校
保健室

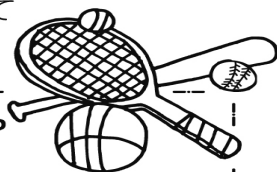
ほけんだより

ゴールデンウィークも終わり、新学期がスタートして1ヶ月ちょっと。新しい学年新しいクラスには、慣れましたか？今まで緊張や忙しさでまぎれていた心と体の疲れがではじめる時期でもあります。食事・睡眠をしっかりと、疲れを貯めないよう体調管理をお願いします。

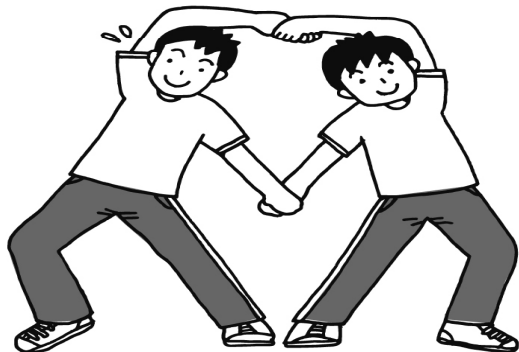
部活動もエンジン全開〜!

新1年生が入部し、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間も十分とれるようになり、運動系も文化系も、

張りきっていることと思います。そこで、保健室からの確認。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。



- ◎ 道具（備品）・施設のメンテナンスはできていますか？
- ◎ 活動時間・場所は守れていますか？
- ◎ 疲れがたまっていたり、体調不良なのに無理をしていませんか？
- ◎ （主に運動部）準備運動・整理運動を欠かさず実施していますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動でがんばる目的は様々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでほしいと思います。

—保護者の方へお知らせ—

スポーツ振興センターの学校管理下の中に、登下校中（交通事故は対象外）、部活動中、宿泊中の病気（発熱や喘息など）も含まれます。このような状況でのけがなどは、担任、顧問に連絡してください。後ほどお子さんを通して病院・接骨院等に提出する書類とご家庭で書いていただく災害報告書をお渡しします。書類を提出していただいたら、保健室の方で手続きさせていただきます。2～3ヶ月後に給食費の口座に教育委員会から振り込まれます。ただし、保険証を使って1500円以上の場合が対象になります。それ以下の場合は子ども医療券をお使いください。

心とお腹のカンケイ

過敏性腸症候群とは

たびたび腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするけど、病院で検査をしても異常がない—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す。その原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。大腸をはじめ消化管は脳と密接につながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。例えば、テストのときに急にお腹が痛くなる…多くの人はそんな経験がありますよね。

20～40代に多いですが、中学生では約6%、高校生では約14%で見られるという調査結果もあります。症状が深刻な場合、通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。個人差はあるものの、生活上無視できない問題といえます。

症状の改善には、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。新学期から1か月。ちょっとひと息入れてはどうでしょうか。



リフレッシュ法を見つけよう

ストレスを感じる、元気がでない…そんな時は、ちょっと心がお疲れ気味なのかも。上手に気分転換して、リフレッシュさせたいものです。たとえば、趣味を楽しむ・きれいな景色や花を見る・ゆっくりお風呂に入る・軽い運動やウォーキングをする・友だちとしゃべるなど自分に合いそうなものを上手に取り入れてください。



保健委員会からのお知らせ 今月は12日と26日が検査です。

保健委員会では、月に2回月曜日につめ検査を実施します。事前につめ検査があることを、お知らせしますので、必ず家でつめを切ってきてください。次の日再検査を行います。それでも切って来ない人は、先生から指導があると思うので、その前にお願いします。どんなに忙しくてもつめを切るくらいの時間がないということはありません。意識を高く持ってください。保健委員会はつめの長い人ゼロをめざしています。ご協力よろしくお願いします。

