

# ほけんだより

令和 5 年 5 月 23 日

No.10 京都市立九条中学校 保健室

チューリップの花言葉は、「思いやり」です。「思い」は目には見えませんが、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。新しい環境には慣れましたか？今のクラスでも、みんなが相手を思いやれるといいですね。ちなみに、チューリップは色や本数によって、花言葉が違うそうです。気になった人は、ぜひ調べてみてください。



## 5 月の保健目標 ● 「生活のリズムをつくろう」

### <ひょっとして、「つかれ」のサインかも…？>

新しい学年やクラスに慣れようとがんばっている人もたくさんいるかと思います。何事も、最初は慣れないことが多く、知らないうちに「つかれ」がたまっていることがあります。次のような状態の人はいませんか？

- ・やる気が出ない ・不安がある ・イライラする
- ・食欲がない ・なかなか眠れない
- ・寝ている途中で目が覚める



これらは、「つかれ」のサインかもしれません。お天気の日近くを散歩したり、ゆっくりとお風呂につかったり、自分なりのリラックス法を見つけて、「ほっとできる時間」を確保してほしいと思っています。また、バランスのよい食事を 3 食しっかりとること、十分に休養（睡眠）をとること、適度に運動を行うことが何より大切です。勉強に部活に習い事…忙しい日々を過ごしていることとは思いますが、もう一度意識してみてください。

### <「気象病」ってなに？>

曇りの日や雨の日は、頭痛を訴えて保健室に来る人が多くなります。頭痛の原因は様々なものがありますが、天気による体調不良は「気象病」が考えられます。「気象病」とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化によって起こる体調不良のことをいいます。正式な病名ではなく、一般的にもほとんど知られていません。

#### 【気象病の症状】

- ・頭痛 ・めまい ・全身のだるさ ・低血圧 ・関節痛 ・動悸
- ・鼻水 ・不安感 ・肩こり、首こり ・喘息 ・目のかゆみ
- ・抑うつ状態 ・朝、起きられない など



気象病は、雨が降る前の曇りのときに一番症状が出やすいですが、天気が急に回復するときに症状が出ることもあります。1 年のうち、5～7 月と 9～10 月によくみられます。引き起こす原因には様々なものがありますが、規則正しい生活習慣と運動習慣、パソコンやスマートフォンの使用時間に注意するだけでも改善することがあります。

#### 【自分でできる予防方法】

##### ・規則正しい生活習慣を心がける

→しっかりと睡眠をとり、できれば朝は少し早めに起きる。

##### ・運動習慣をつける

→簡単なストレッチをするだけでも OK！肩こりや首こりがある場合は、通学時の荷物を減らす。

##### ・パソコン・スマートフォンの使用時間や、ゲームをする時間を短くする

##### ・ストレスを減らす

→自分だけでは難しい場合は、信頼できる人に相談しよう。



→裏もあります

## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

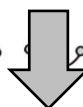


話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきついたり、きだすのは、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



### ＊カウンセリングについて＊

学校でも、カウンセリングを受けることができます。毎週火曜日、スクールカウンセラーの川本 悦子（かわもと えつこ）先生が来てくださっています。

困っていることや不安に思っていること、そのほかにも誰かに聞いてもらいたいけれどなかなか言えないでいること、相談してみませんか？話すだけでも、自分の中で思っていることを整理できたり、気持ちが少し軽くなったりすることがあります。利用したい人は、担任の先生や保健室に気軽に声をかけてください。

### <保護者のみなさまへお知らせ（健康診断について）>

#### ◎感染症対策について

新型コロナウイルス感染症対策における制限が少しずつ緩和されてきているところですが、保健室では昨年度に引き続き、十分に対策を講じた上で健康診断を実施しております。検診会場（保健室）では、換気、検診器具の滅菌・消毒等の対策をとっています。また、生徒には検診前の手洗いや咳エチケット等について呼びかけています。

#### ◎健康診断結果のお知らせについて

健康診断は、疾病の疑いがある生徒すべてを抽出するスクリーニング方式をとっています。（確定診断ではありません。）お知らせをもらったからといってすぐに異常があるというわけではありませんが、専門医の受診をおすすめします。

#### ◎色覚検査について

色の見え方には、多数派と少数派の見え方があります。少数派の場合、区別が付きにくい色があるため、食べ物の鮮度を見分けたり、色で物を仕分ける仕事をしたりすることが難しいなど、不便を感じる場面もあります。色別だけでなく、模様や囲み線・文字で書くなど、他の情報もプラスして、区別しやすくする工夫をすると、困ることはありません。

色覚検査の対象は、1年生の希望者ですが、その他の学年でも、希望される場合は受けていただくことが可能です。2・3年生でご希望の場合は、担任か保健室までお知らせください。なお、1年生の希望調査はすでにとらせていただきました。5月下旬～6月上旬で実施する予定です。