

# ほけんだより



NO2 郡山第五中学校 保健室

令和3年5月14日 養護教諭：石田康子

風薫るすがすがしい初夏を迎え、中庭の樹木の若葉がとてもまぶしく感じられます。

この時期は、新しい学年やクラスに慣れようと頑張ってきた緊張がとぎれて疲れのサインが現れてきます。やる気がでない、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などのサインはありませんか。運動や入浴、音楽を聴いたりして自分なりの気分転換を図ってください。頑張りすぎないように誰かに相談して助けてもらうことも大切です。気がかりなことがあったらいつでも保健室に来てください。

## 健康診断について

- 内科検診（2年生）→【変更】5月26日（水）午後1時30から保健室で。
- 歯科検診（2年生）→【変更】6月10日（木）午後1時30から保健室で。
- 眼科検診（全学年）→【変更】6月24日（木）午前9時30から保健室で。

健康診断は自分の体を知ることや病気の早期発見、早期治療、健康を意識することが目的です。しかし、新型コロナウイルスの影響などで検診が延期になることもあります。



- 1 マスクを着用する。
- 2 保健室に入るときは手の消毒をする。
- 3 昼休みに教室で体温をはかる。  
(非接触型体温計)
- 4 人との距離をとって待つ。

## 思春期に多い起立性調節障害 (OD) について きりつせいちょうせつしょうがい オーディー (少年写真新聞社より)

これは、朝起きられない、立ち上がるとめまいがするなどの症状がみられる思春期によく起こる病気です。コロナ禍では外出自粛の影響から運動不足で起立性調節障害が悪化することもあるので、日常生活で体を動かすことが大切です。気になる症状があるときは保健室に来てください。

### ○起立性調節障害とは

起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系病気です。特に思春期での発症が多く、午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあります。

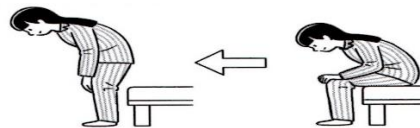


### ○症状

よく見られるのは、朝起きられない、めまい・立ちくらみ、だるい、立っていると気分が悪くなる、気を失う、頭痛などです。朝は苦手ですが、逆に夜は目がさえてなかなか寝つけず、その結果、朝の起床時刻が遅くなり、昼夜が逆転してしまうこともあります。

### ○「OD」の人の日常生活の注意点

- ①立ち上がるときは頭を下げ、ゆっくりと。→
- ②水分を多めにとる。
- ③適度の塩分をとる。
- ④毎日30分程度は歩く。(自律神経の働きを維持するには、適度の運動が必要です。)



### ○特にコロナ禍での注意点

- ①外出自粛の時は家で足踏みをする。(1時間が目安)
- ②寝そべりスマホ、寝そべりテレビはやめる。  
→長時間寝転がっていると、自律神経の働きが悪くなるので避ける。
- ③規則正しい生活をする。
- ④テレビやスマホなどの使用時間を制限する。(夜寝る前は見ないようにする。)



\*新型コロナウイルス感染症対策：発熱やかぜ症状などがある場合は、登校しないでかかりつけ医または受診・相談センターに電話をして受診し、自宅で休養をとってください。毎日おうちの方と健康観察しましょう。

