

# 保健だより



令和4年5月27日  
明和県立高等学校 保健室  
—第2号—

## 健康診断の結果



必ず、即確認！

新学期が始まって1ヶ月以上が経過しました。そろそろ新しい環境にも慣れてきたでしょうか？

この時期は、気候の変化によって体調を崩しやすくなることに加え、溜まっていた心身の疲れが出やすいタイミングでもあります。気候の変化に合わせて衣服を調節する、いつも以上に食事や睡眠を意識して生活する等、不調が長引かないようできることから取り組んでみましょう。

さて、4月から実施されている健康診断も、続々と結果が届き始めました。健康診断は、今の自分の健康状態や生活を意識できる一つの機会です。生活習慣を見直したり、早めに病院を受診したりと、今後の生活や自身の行動変化に繋げるヒントとして活用するようにしましょう！



## 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—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、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

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。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



仲間とアツい瞬間を共有しよう！

# 球技大会



6月7日から9日にかけて、皆さんお待ちかね(?)の球技大会が行われます！今年度は感染症対策を踏まえ、学年ごとに実施日が異なる形で球技大会が予定されています。

体育の授業では、すでに各種目に分かれて練習が行われているようですが、徐々にチームメイトとの連携がとれるようになってきたでしょうか？皆さんの中には、運動が苦手な人や得意な人、それぞれの事情で活動に参加できない人もいます。人によって多様な価値観がある中で、自分と相手の考え方の違いを理解したり、自分ができる事を探して行動してみたりしながら活動することは、今後の成長につながるきっかけとなるはずです。ぜひ前向きに取り組んでみてくださいね！



## 熱中症に注意しよう



熱中症の危険“大”！

条件次第で誰にでも起こる可能性がある熱中症。気温が上昇してくるこれからの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症のリスクが高まります。

重症になると命にかかわることもある熱中症ですが、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。熱中症の予防には、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める今のうちから、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう！

### ☀️スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条☀️



1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと！
2. 急な暑さに要注意！
3. 失われる水と塩分を取り戻そう！
4. 薄着スタイルでさわやかに！
5. 体調不良は事故のもと！



※JSP0「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より