

ほけんだより 6月

2021. 6

敷島中学校保健室

6月になると梅雨入りです。まだ肌寒く感じる日もあります。気温の変化が激しいこの時季は体調不良になりやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。急に暑くなる日もありますので、すぐに水分補給ができるように、水筒を持ってきましょう。

部活動等で激しい運動をする人は、塩をひとつまみ入れた水・お茶や、スポーツドリンクがおすすめです。水分だけでなく、塩分摂取が、熱中症予防には大切です。



体を守る機能

免疫

を知ろう

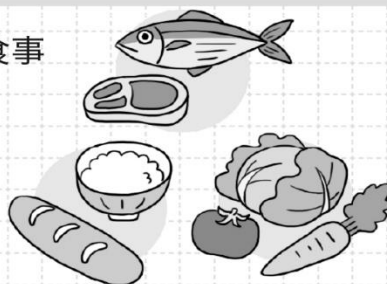
つなは！
負けない！

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

残りの健康診断は・・・

- 6月 2日：尿検査2回目（未提出者）
- 6月 3日：眼科検診（全校）
- 6月 4日：内科検診（3年1. 2. 3組）
- 6月14日：内科検診（3年4・5組）
- 6月22日：歯科検診（2年） です。

これを終われば、健康診断は終了です。健康診断の結果については、要受診や異常があった人には、通知を出しています。受け取ったら必ず保護者に見せましょう。そして早めに受診しましょう。

きりつせいちょうせつしょうがい 思春期に多い起立性調節障害

指導/OD 低血圧クリニック田中英高先生

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上手くいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多く、不登校の人の3～4割にこの症状があるといわれています。午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあるので、怠けやさぼりと誤解されることも多いのですが、自律神経系がうまく機能していないので本人の気持ちの持ち方や努力で治るものではありません。

起立性調節障害の症状・・・

よく見られるのは、朝起きられない、めまい、立ちくらみ、^{けんたいかん}倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、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、朝の起床時間が遅くなり、昼夜逆転してしまうこともあります。

【下の中で3つ以上あてはまると可能性が高い】

チェック項目

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみやめまいがある | <input type="checkbox"/> 顔色が青白い |
| <input type="checkbox"/> 立ち上がった時に気分が悪くなったり失神したりする | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 入浴時や嫌なことがあった場合に気分が悪くなる | <input type="checkbox"/> 腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする | <input type="checkbox"/> 倦怠感がある |
| <input type="checkbox"/> 朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い | <input type="checkbox"/> 頭痛がある |
| | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いがある |