

ほけんだより2月

大府中学校
保健室
令和2年2月

2月4日は立春、暦の上ではもう春です。1月は比較的暖かい日が多かったですが、本校ではインフルエンザで欠席する生徒が多く、学級閉鎖となったクラスもありました。また、新しい感染症が拡大しつつあり、今後の動向が心配されます。現時点ではインフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染予防が大切とのことです、引き続き、体調管理には気をつけたいですね。

さて、2月の保健目標は「心と体の状態を確かめよう」です。皆さんは、「起立性調節障害」という病気を知っていますか。思春期によくみられる病気であるため、言葉は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。今月はその概要について紹介します。

起立性調節障害.....

「頭が痛くて朝起きられない」「無理して起きたら、めまいがして立ってられない」「身体がだるいけれど夕方には回復して、夜になると目がさえて布団に入っても寝付けず、遅刻や欠席することも・・・」などなど。このような症状に心当たりがある人はぜひ読んでみてください。

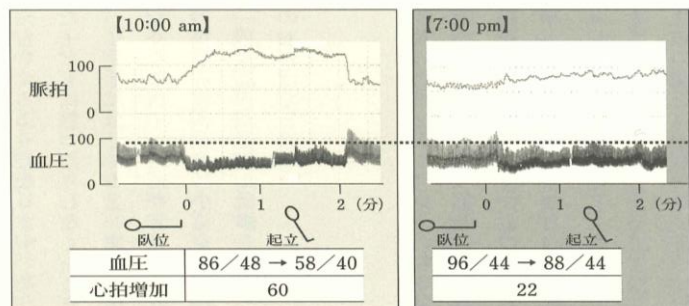
どのような病気？（症状と特徴）

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、食欲低下などで、朝から昼くらいまでがひどく、午後から回復し、夜には元気になります。また、病状には季節変動あり、一般に暖くなる春から夏にかけて悪化し、秋から冬には軽快しますが、まれに逆の場合もあります。一般の小中学生の約5～10%にみられ、男子より女子の方が多いと報告されています。

なぜ起きる？（病態生理）

私たちの体には様々なシステムがあります。例えば寝ている状態から立ち上がって体を縦にしたとき重力の影響で血液が下半身に移動し、脳への血流は著しく低下することが考えられます。しかし、実際にはそのような現象は起きていません。

これは自律神経の働きで、下半身の血管が強く収縮し血液が貯留するのが抑えられるため、脳への血流は確保されるのです。ところが何らかの原因で自律神経が機能せずこのようなメカニズムが働かないと、立ち上がった時に脳や上半身への血液が不足し、立ちくらみやめまいなどの症状が現れます（図参照）。思春期は自律神経が未発達なため不調が起きやすく、さらに精神的ストレスがある場合、起立性調節障害が悪化するとされています。



どのようにして分かる？治療は必要？（診断と治療）

起立性調節障害の診断には問診の他、血圧や心拍数などを測定し、4つのタイプと重症度別に分類されます。これにより治療方針が決まりますが、まずは動作（急に頭を上げない）、食事（多めの水分・塩分の摂取）、負担のない運動、生活リズムなど日常生活での注意が大切になります。重症な場合は血圧を上げる薬などが処方されることもあります。めまいや頭痛、身体のだるさ、朝起き困難などによって日常生活に支障がでる場合は適切な治療を受けないと、悪化の一途をたどることもあります。心配な方は一度、養護教諭か専門医に相談してみてください。

ちょっと考えてみませんか？自分のことばづかい

ことばの
力
ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や
陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね

なぜ予防キャンペーンの結果

1月20～24日の一週間、保健委員会ではなぜやインフルエンザなどの感染症を予防するため、キャンペーンを行いました。各自で手洗いの実施状況とハンカチの有無をチェックしたところ、以下のクラスの取組がすばらしかったです。次回の生徒集会で表彰状を送りたいと思います。

最優秀賞 2年4組（実施率 84.9%）
優秀賞 1年1組（実施率 84.6%）
1年6組（実施率 84.0%）



キャンペーンは終わったけど、引き続き手洗いや換気をしましょう。ハンカチも忘れずに！

保健室からのお知らせ

引き続き、インフルエンザに注意！

1月中旬より、インフルエンザで欠席する生徒が多くみられました。朝、体調が悪かったら、体温を測ってみましょう。そうすると、インフルエンザが早期に発見されることがあります。また、インフルエンザと診断されたら、ゆっくり体を休めてください。次に登校する際には、「感染症治療証明書」が必要になります。用紙は大中のホームページからもダウンロードできます。