

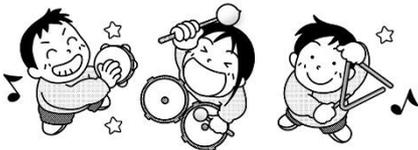
# 保健だより 5月



南牧中学校  
保健室  
R 4. 4. 2 8



休日だって リズムに合わせて生活を♪

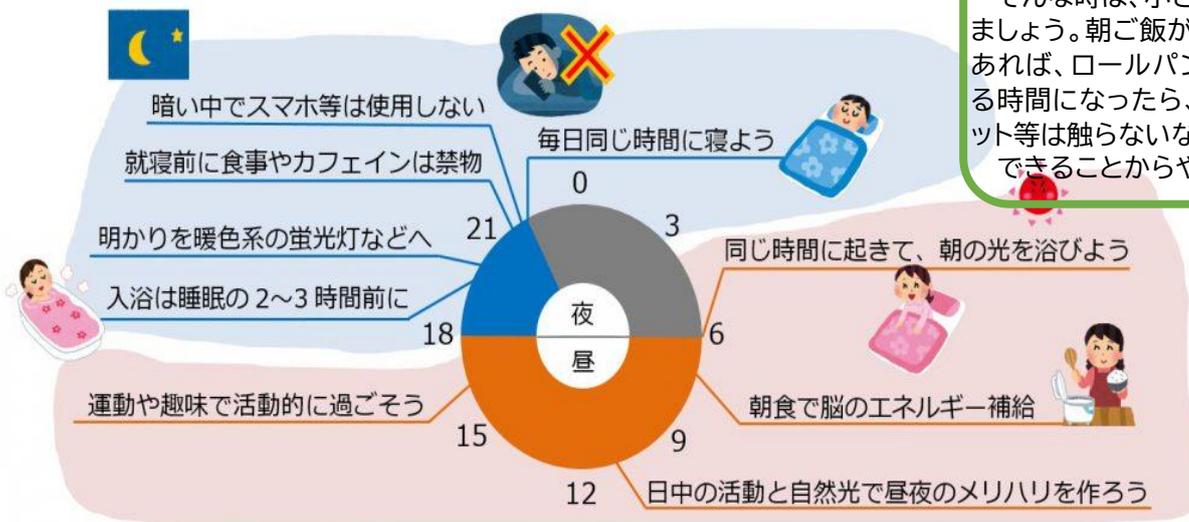


新年度がスタートしてから1ヵ月。早いものですね。新しい環境に加え、様々な行事も続き、「疲れたな～」と思っている人も多いことでしょう。

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。でも、5月はとても気持ちの良い季節です。若葉の緑も濃さも増し、色鮮やかな草花が咲き、心地よい風が通り抜けます。

ふだんあまり気にしない自然に目を向け、少しゆっくりするのもいいですね。心も体もリフレッシュしますよ。

## 5月の保健目標 ～生活リズムを作ろう～



わかってはいるけどできない…。そんな時は、小さな目標から立ててみましょう。朝ご飯が食べられないようであれば、ロールパン1つは食べる、夜寝る時間になったら、眠れなくてもタブレット等は触らないなど…できることからやってみましょう。



## 食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をしても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみはどうでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



## 健康診断の一コマ



# 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

**手軽にできるリラックス法**

**手**

- 1 両手をグーにしてぎゅっと握り締める (10秒間)
- 2 ゆっくり手を開き、力を抜く

**肩**

- 1 息を吸いながら両肩を上げる
- 2 息を止め、肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引く (1~2秒)
- 3 息を吐きながら、力を抜き元に戻す

**顔**

- 1 目をつぶり、口をすぼめて突き出す。目や口を中心に寄せるイメージで (10秒間)
- 2 元に戻し、力を抜く

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。



## ～新型コロナ感染症～

### 高熱が出たときは…

ウイルスに感染すると、人の体は熱でウイルスを退治しようとして発熱しますが、新型コロナウイルス感染症は高熱が出るのが特徴です。



### ① 検温方法の確認

飲食・入浴・運動後や、帰宅してすぐなどは、本当の体温の測定は難しいので、それぞれ30分ほど時間をおいてから測ります。また、体温計は真横からではなく、**脇の斜め下から挟む**ようにしましょう。0.3度ほど測定結果に誤差が出てしまうためです。

### ③ 体温調整は衣服で

発熱時の体温調整は、衣服で行いましょう。熱の上がり始めは「悪寒」がするので**服を1枚多くして保温**、熱が上がりが切ったら服にこもった**熱を逃がすため1枚脱ぎます**。汗で濡れた下着やパジャマはこまめに着替えて、体が冷えないように気を付けましょう。

### ② 体を冷やす

高熱でつらいときは、首の後ろや脇の下、ももの付け根など**太い血管が通っているところ**をピンポイントで冷やすと、効果的に冷えて楽になります。タオルでくるんだ保冷剤や水まくら、濡れタオルなどを使いましょう。



### 【お詫びと訂正】

今年度から学校医が下仁田厚生病院  
堀越 勤 医師

↓  
山下 均 医師

変わりました。先月の保健だよりを訂正させていただきます。大変申し訳ありませんでした。

### ！ ポイント

#### 経口補水液の作り方

発熱したときの汗はただの水ではなく、ミネラルなども含まれています。そのためただの水ではなく、経口補水液で失った栄養素を補わなくてはなりません。市販品もありますが、自分でも作れます。作り方は、白湯1ℓと砂糖40g、塩3gを溶かします。あれば、オレンジなどの柑橘類を絞って加えます。

