ほけんだより 5月

十津川高校　No,2

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境には慣れましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、十津川村は特に天候の変化に影響を受けやすいので、日々の体調管理が大切です！

また、連休明けは新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな、しんどいなと感じたら早めに休養・リフレッシュをしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

体調管理は朝から始まる！

みなさん朝ごはんをしっかり食べていますか？

きっとみなさんは、こんなことをずっと言われ続けてきたと思います。
ではなぜ、朝ごはんを食べなくてはいけないのか？朝ごはんを食べることが体になにを与えてくれるのか？

それは・・・

体温が低い朝に、卵焼き、納豆や牛乳などのたんぱく質を摂取することで、体は血流がよくなり、体温を上げようとしてくれます。体温があがると体や脳がしっかり働いてくれたり、免疫力が上がったりします。

朝から元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。

朝からごはんを食べるとおなかが痛くなる、という人も少なくありません。
もしかしたら、食習慣や食べ方が原因かもしれません。
わからないことがあったら保健室で一緒に原因を探しましょう。

高校生に多いといわれている

授業中、通学中、テスト前や朝起きたら急におなかが痛くなった・・・
そんな経験はないですか？もしかしたらそれ、過敏性腸症候群かも。

過敏性腸症候群ってなに？

過敏性腸症候群は、**ストレスなどの精神的なものが原因**とされる、胃腸の症状です。
過敏性腸症候群は、器質的な異常が認められない、つまり潰瘍などの異常が見られないことが前提です。

過敏性腸症候群にはいろいろな種類があるようです。

- 下痢型
- 便秘型
- 下痢と便秘を繰り返す型
- ガス型

高校までの通学がストレスだったり、クラス、部活や寮での人間関係がストレスだったり。
高校生はまだ発達の途中なので、ストレスを抱え切れなくなると何かしらの症状が現れます。

体からのSOSに気付いてあげて

まずはストレスをはっきり認識することが大切です。
保健室では、自分の症状が、どういう状況や出来事で酷くなるのかを考え、その上で、避けられるストレスであれば避ける方法を、また、避けられないストレスであれば、自分が楽になる考え方や発散の仕方を探っていきます。

5月の健康診断日程予定

聴　力　検　査：1年生　9日(火)～12日(金)
　　3年生　15日(月)～18日(木)
内科・心電図検診：31日(水)　※1年生のみ
尿　　検　　査：1年生　11日(木)、2年生　18日(木)、3年生(木)　25日(木)