



あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.8

令和3年12月21日

早いもので、今年も残りわずかとなりました。冬休みに入りますが、生活リズムを崩さず、食べ過ぎに注意し、メリハリをつけて、元気に過ごして下さい。

新型コロナウイルスは、全国的に感染状況が落ち着いてきたところでしたが、オミクロン株という新たな変異株の感染者が発見され、感染力や重症度合いなどわからず不安になるところです。これまでどおりマスクの正しい着用や手洗い、密集の回避など、どのようなウイルスにも共通した基本的な感染予防対策をしっかりと行っていきましょう。

今年もお世話になりました。良いお年をお迎え下さい。1月にまた元気にお会いしましょう！

保健室からのお知らせ

◇学校保健委員会について

11月26日、学校医の先生方をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方からのお話から、一部お知らせします。

☆木村衛先生より

・湿度が低いところにいると頭痛や腹痛が出てくる傾向があるので、湿度を下げないように注意が必要です。

⇒冬場でも忘れずに、水分補給や室内の換気を行きましょう！

・受験期を迎える3年生は様々な不安があると思いますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど感染予防に努めて頑張ってください。

・不安や悩みなど、家族や周りの先生や友人へ相談しましょう。

☆高橋大輔先生より

・歯の生えきるまではむし歯になりやすいのですが、かつてフッ化物洗口をした学年はむし歯が少ないです。3年生は1・2年生に比べてむし歯が多く、歯ぐきが弱い傾向にありました。

・歯みがきは、歯肉炎の予防だけではなく新型コロナ感染症予防にも効果があるとされています。歯みがきをしっかりと行い、口の中をキレイに保ちましょう。

☆田所兼祐先生より

・飲料水水質検査、教室等の照度検査とも特に問題はありませんでした。2月頃、二酸化炭素濃度検査を行います。

◇運動部心電図について

◎すでに対象の方へは連絡をしておりますが、日頃から激しい運動を行っている運動部員は、健康管理と安全のために運動部心電図検査を受ける事になっております。今年度も次のように行います。

よろしくお祈りします。

日時：令和4年1月17日（月）9：30～

◇次回のスクールカウンセラー来校日

◎日にち：1月18日（火）

時 間：14：30～

◎日にち：2月 8日（火）⇒**今年度**

時 間：15：30～ **最後！**

面談を希望する場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

◇医療費の請求について

部活・授業、登下校中など学校管理下での傷病については医療費が支給されます。まだ請求書類をもらっていない人は、早めに保健室までお知らせください。



◇月経の相談が増えています

寒くなり、月経痛がひどくなる人が多いような感じがしています。少しでも月経時をラクに過ごすために、日頃からの生活を整えてみてください。心配な人は、相談してみましょう。

01 生活習慣の見直してみましょう

女子の体はとてもデリケートです。ストレスや食事の乱れ、ダイエット、体重の変化、生活習慣などでホルモンのバランスがくずれ、月経トラブルをまねく事があります。普段の生活を見直して月経痛を少しでも改善しましょう。

- ① ストレスケア…心も体も休養が大切。好きなことをしたり、軽いストレッチなどでストレスを発散しましょう！
- ② 体を冷やさない…体が冷えると血行が悪くなり、痛みも強くなります。カイロや腹巻きなどでお腹を温めましょう！
- ③ 3食バランス良く食べる…エネルギー不足も痛みが増強する原因になります。ダイエットはやめましょう！
- ④ 軽く運動する…ストレッチやヨガ、ラジオ体操など軽い運動で、ホルモンのバランスが整い、血行もよくなります。
- ⑤ よく寝る…睡眠が、体と心の調子を整えてくれます。
- ⑥ 自分の体のリズムを知る…痛みの時期がわかれば、前もって鎮痛剤を飲むこともできます。イライラの時期がわかれば、ストレッチやアロマでリラックスできます。

02 月経ダイアリーをつけましょう

月経周期や経血量の他にも、体の症状や心の症状があれば記録しましょう。月経ダイアリーはアプリでもあります。次の月経がいつ始まるかや痛みはいつくるのか予測できれば、鎮痛剤を服用するタイミングがわかります。

03 鎮痛剤は早めに飲みましょう

鎮痛剤は痛みがくるとわかった時点で早めに服用しましょう。痛みが出てから飲むより効果が上がります。

「くせになるのではないか」と心配する人がいますが、現在市販されている薬はクセになりません。

04 月経困難症とは

月経痛がひどくて学校に行けない、起き上がれないなど、生活に支障がある場合を『月経困難症』と言います。月経困難症の人の中に「子宮内膜症」が隠れていることもあります。

《生活の改善をしても変化がない場合は、受診を考えます。「月経ダイアリー」を持参してください！》

月経困難症チェックリスト

～月経困難症には、こんなものがあります～

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下腹部が痛い | <input type="checkbox"/> お腹が張る |
| <input type="checkbox"/> 腰が痛い | <input type="checkbox"/> 憂うつな気分になる |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 疲労感や脱力感がある |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある、吐く | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 下痢をする | <input type="checkbox"/> イライラする |

こんな様子がみられたら受診をしましょう

- だんだんひどくなってきた、ひどくて学校に行けない
- 起き上がれない
- 月経がいつも1～2日で終わる、または8日以上続く
- 月経周期がいつも24日以内または39日以上続く
- 順調だった月経が3ヶ月以上こない
- 月経開始後3日目以降も月経量が減らない、血の塊がよく混じる

◇受験生のみなさんががんばってください！

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに！

