

ほけんだより12月

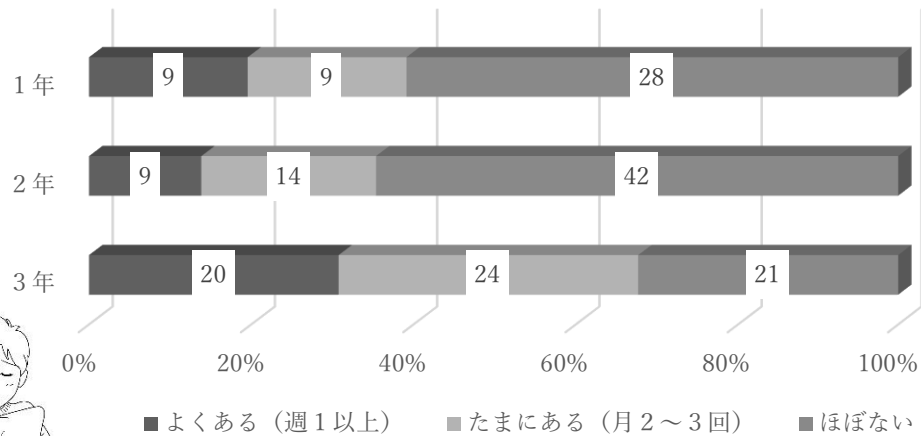
NO. 15
令和4年12月5日発行
杉並区立高南中学校
保健室

7月に全校生徒を対象に行った生活リズムアンケート結果を集計し、保健給食委員会で話し合いました。各学年で課題を見つけ、ほけんだよりにまとめているのでぜひじっくり読んでください。また他の学年のほけんだよりも拡大してピロティ前の廊下に掲示してあります。見比べてくださいね。保健給食委員会では主に睡眠やIT 機器使用率について注目していました。2年生はゲーム依存症、3年生はスマホ依存症のチェック項目もあります。ぜひ自分の生活を振り返ってチェックしてみてください。

そして私は、それ以外に2つの項目が気になり、今回ほけんだよりに載せました。学年のほけんだよりと合わせて、ぜひ保護者の方と一緒に見てもらえると嬉しいです。



頭痛を起こすことがありますか（風邪などを除く）



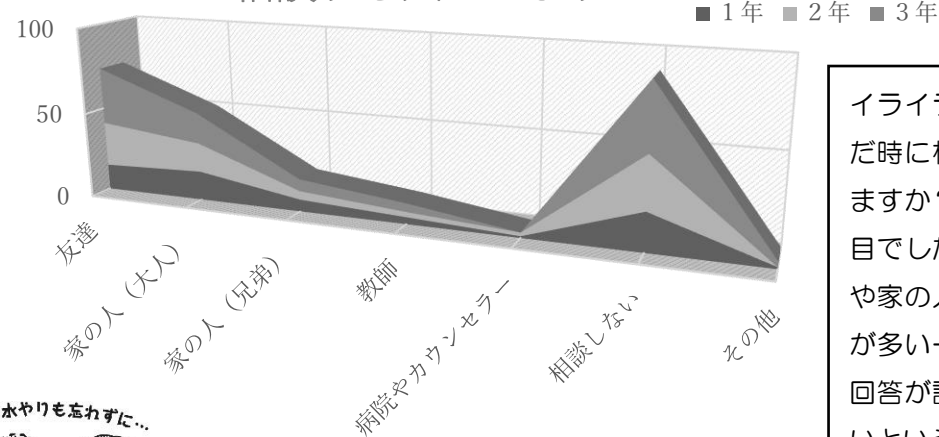
頭痛を起こすことが「よくある」「たまにある」と回答した生徒に頭痛薬を服用していますか？と尋ねました。すると、「病院で処方された薬」を服用が3割、「市販の薬」を服用が3割、服用しないが4割という結果でした。



頭痛で来室し、「はっきり分からないけどとりあえずいつも薬飲みます」と答える人も多くいます。そうしていつも休むとよくなるのでということでベットで休養し、教室に戻るのですが・・・。実際、頭痛の場合何が要因かによって対処法が異なります。中学生に多い（裏面参照）偏頭痛は早めに薬を飲み、静かに休むことが効果的ですが、緊張型頭痛の場合はむしろ体操などで体を動かしたり、温めたりする方が回復します。また寝不足の場合にはしっかり夜睡眠を取る、ストレスの場合には右記のようなストレス対処法を取る必要があります。

このように自分がどんな時に頭痛になり、どうしたら痛みがなくなるのか把握し、対応してほしい、そして薬を飲む場合は（市販薬でも）一度は病院で相談するようにして下さい。

相談する人はいますか



イライラした時や悩んだ時に相談する人はいますか？という質問項目でした。そこで友達や家の人と回答する人が多い一方で一番多い回答が誰にも相談しないというものでした。



この中学生の時期は体の変化はもちろん、心も発達し「心理的離乳」という時期を迎えます。これは、「自分で判断し行動したいという自立への欲求」です。そのため、大人、教師に反抗したり、わけもなくイライラしたり急に怒ったりなどの行動があらわれます。イライラすることが多いのは当然?!かも。そんな時に気持ちを分かち合えるのが友達や先輩かもしれません。また、ちょっとしたイライラは自分なりのストレス解消法（好きな食べ物・本・音楽・スポーツなど）をすることで対処できることもあるでしょう。しかし、大きな悩みを抱えた時は、誰かの人に相談し、共感してもらうことで心が安定したり、大人から助言してもらうことで新たな視点に気づいたりできます。内容によって、話しやすい人、場所があると思います。家族、先生（保健室もいつでも♡）以外にも校内ではSCがいますし、学校以外でも沢山あります。すでに配布していますが職員室前や保健室入り口に相談窓口紹介カードが置いてあります。ぜひ活用してください。



保護者の方へ（感染症対応について）

連日、本人が陽性、もしくは家族が陽性ということで報告を受けますが、幸いにも大きな流行には至っていません。各ご家庭で体調管理をしていただいたり、抗原検査キッドで検査していただいたりご協力いただきありがとうございます。また杉並区ではまだ流行の報告はありませんが、今年はインフルエンザの流行も予想されています。そのため抗原検査キッド等では陰性でも、インフルエンザに感染している可能性はあります。インフルエンザも感染力が強い感染症ですので、高熱が見られた場合、もしくは微熱だが続く場合などは病院で検査を受けて登校していただくようご協力お願いいたします。