

受診報告書の提出を

**お願いします**



高総体が近づいてきました。特に3年生は、最後の高総体に向けて頑張っていることと思います。これまでの力を発揮して、悔いのないよう頑張ってください。疲れがたまっている時は、体調を崩したり怪我をしやすいです。特に直前の怪我にだけは注意をして、本番に臨んでください。各部の健闘をお祈りしています。

各種の検診が終わり、所見があった人へお知らせを配布しています。受診が必要な人は、代休等を利用して、早目の受診をお願いします。受診が終わりましたら、保健室へ受診報告書を提出してください。

## 健康診断、その後は・・・？

健康診断では、みなさんの体の成長具合や病気などの異常はないかを調べました。学校では、一斉に健康診断を受けていますが、卒業後は進学先・就職先で健康診断の形態は様々です。生涯、自分の健康は自分で守るために、各自で検診を受けて健康管理に努めていける大人になってほしいと思います。まずは、その一歩として、今回の健康診断で受診のお知らせが届いた人は、早めに受診・治療しましょう！

「今は大したことないし大丈夫」と思うかもしれませんが、放置すると思わぬ病気に繋がってしまうこともあります…

### Bさんの場合

視力検査の結果、メガネの度が合っておらずC判定。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりました。



度が合わない メガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。

### Cさんの場合

「(鼻の穴の周囲にある空洞に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりの症状がある)副鼻腔炎の疑いあり」と診断。でも「風邪が長引いているだけだ」と思い、病院には行きませんでした。しかし、症状はなかなか治らず、次第に頭痛や倦怠感を覚えるようになりました。



これは… 鼻に膿がたまったりしてしまふ「慢性副鼻腔炎」。ひどい場合は手術が必要ですが、「急性副鼻腔炎」であれば約70%が1～2週間で完治しますが、慢性になると病院での治療や薬の服用を3カ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。

どれも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診報告書ももらった時は早めに受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのを考えて、今の生活を継続しましょう。



## 不安ってどういうことだろう？

**不** 安な気持ちになることは誰にでもあらず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。



**人** 間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくることがあります。

**じ** つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手段です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



## 気分を変えてリフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## ◇日中の気温が高くなってきました。熱中症に注意！！

### 暑熱順化は今のうち!



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

