

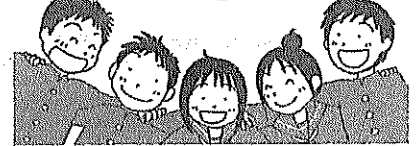
ほけんだより 1月号



平成 24年 1月
我孫子中学校
保健室

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元日にあり』という言葉がありますが、これは“何事もまず初めに計画を立てることが大事”という意味です。あなたはどんな一年にしたいですか？何かしらの目標を立て、一步一步、着実に進んでいきたいですね。

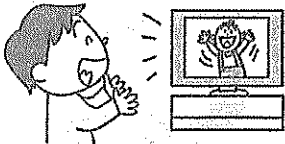
笑顔あふれるステキな1年になりますように
Smile ☺ 2012



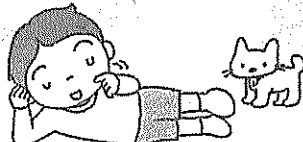
カゼ・インフルエンザ

☆ウイルスにやられやすいのはこんな人！

いつも夜ふかし、睡眠不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



〈お願い〉

好ききらいがいっぱい



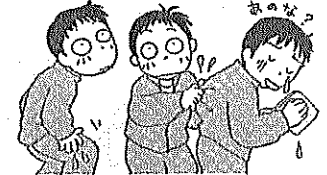
うがい・手洗い、めんどくさい



本格的シーズン到来！

一人一人がしっかり予防して、
ウイルスを撃退しましょう！

洗った手、どこでふいてる？



ハンカチ・タオル忘れずに！

インフルエンザは出席停止が必要な感染症です。37.5℃以上の熱が出た場合は必ず病院で受診し、インフルエンザの診断を受けた場合は学校へお知らせください。欠席扱いになりませんので、薬服用中は家でゆっくり休養しましょう。

保健委員から

保健委員では“換気”を重点的に行っています。

換気をする事で、インフルエンザの予防になるのはもちろんのこと、室内の酸素濃度が高くなり、授業にも集中しやすくなります。空気を入れかえるとどうしても寒く感じてしまいが、我慢して換気に協力するようにして下さい。

Happy New Year ☆

小学校高学年から中学生の思春期前後の子どもが、朝起きの悪さ・立ちくらみ・頭痛・腹痛・だるさなどの体調不良を訴えて小児科を繰り返し受診することがあります。一般的な診察や血液検査を行っても異常を認めない場合、『起立性調節障害』が考えられます。

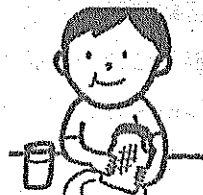
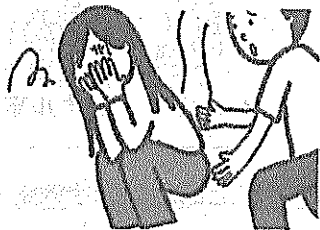
OD(起立性調節障害)について

めまい・立ちくらみの原因は自律神経かも!?

めまいや立ちくらみをしたことがありますか？ また、朝起きられない、午前中に体がだるく食欲がないということはありますか？

もしそうなら、起立性調節障害(OD)かもしれません。ODは、自律神経の働きやバランスが悪いため、起き上がった立ち上がったときにめまいや立ちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。最近、ODの症状を訴える子ども(思春期の子ども、特に女子)は増えていますが、大人になると治るケースが多いようです。

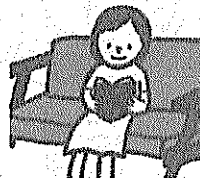
ふだんから次のポイントを意識しましょう。



①規則正しい生活を送る
夜更かしすると、ホルモンのバランスや体温のリズムが乱れてしまいます。早寝早起き大切です。また、1日3回、食事は決まった時間にするようにしましょう。

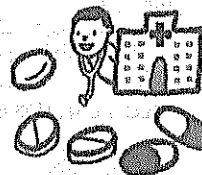
②体調を整える

カゼをひいたり、体が疲れていたりすると、めまいや立ちくらみを起こしやすいので、そういうときは、ゆっくり体を休ませましょう。

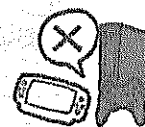


③必要に応じて薬を飲む

朝、起きるときに血圧を上げる薬を飲むなど、薬による治療が必要な場合もあります。専門医に相談しましょう。



長時間テレビゲームをしていると、めまいが起こりやすくなる傾向があるなどの調査結果もあります。テレビゲームはほどほどにね。



思春期の5~10%がかかると言われ、自律神経系の日内リズムがずれ込むので、夜型生活になり、朝になると不調を訴えます。周囲に「怠けている」と見られがちですが、中には『起立性調節障害』が原因の人もいるかもしれません。病院で相談してみてください。

<メカニズム>

人は起立すると、重力によって血液が下半身に集まり、その結果、血圧が低下します。健康な人では自律神経系の働きで、足の血管を収縮させて血液を押し戻し、血圧を保ちます。ところが、『起立性調節障害』では、血圧が上がらず、脳や全身への血流が滞り、ふらつきや身体の不調を訴えるようになります。症状が悪くなるのは1日の中では午前中、1年の変化で見ると、血管が拡張しやすい春先~夏の時期です。

<治療法>

- ①規則正しい生活リズムの回復
- ②塩分・水分の摂取
- ③血圧を上げる薬を使用する。