

保健だより

1月号

令和6年1月10日
布佐中学校 保健室

2024年スタート!



新しい1年がスタートしました。今年の干支は「辰」。十二支の中で唯一、空想上の生き物で「竜・龍」に例えられます。竜の象徴する「力強さ」や「成功」から、辰年は新たな始まりやチャンス之年としてされています。3年生は進路決定に向けて、1・2年生は気持ちを新たに目標に向かって、悔いのないように取り組んでもらいたいと思います。



オーバーダース ODは危険です



OD (オーバーダース)とは

精神的な苦痛から逃れようと、薬を大量・頻回に摂取することです。最近では高校生の60人に1人がODの経験があるとして、問題になっています。最近では、薬局で盗んだ風邪薬を、定価より安く得ることで収入を得る若者が逮捕される事件もありました。

どんな症状が起きる?



吐き気や嘔吐



幻覚、錯乱



けいれん発作

昏睡状態、多臓器不全



ODによって亡くなるケースも少なくありません。下半身が動かなくなり、車いす生活になってしまう人もいます。薬が切れると不安な気持ち、また飲みたいという気持ちになる“依存”も起こります。

最後に

よくSNSで見かけるから、友達に勧められたから、と安易に始めるものではありません。断る勇気を持ちましょう。また、気持ちを落ち着かせる方法は、OD以外にたくさんあります。自分に合った方法でリフレッシュできるといいですね。

毎日出しておなかスッキリ!

2学期を振り返ると「腹痛」で来室する人が多かったです。次の授業が発表だから…とストレスによる腹痛、寒いのにジャージを着ずに冷えから来る腹痛など、人によって理由はさまざまでした。中でも一番多かった、「便秘・下痢」による腹痛について紹介します。

	便秘	下痢 (軟便)
特徴	排便のペースが1週間に3回未満でスッキリ出ない。コロコロで黒っぽい便。	便に含まれる水分が多くなり、柔らかい便が複数回出る。
原因	<ul style="list-style-type: none"> 水分不足 食事の偏り 運動不足 過度なストレス お腹の冷え 便意の我慢 など	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物に当たった 食べすぎや飲みすぎ 刺激の強い食事 過度なストレス お腹の冷え など
対処法	<ul style="list-style-type: none"> 一日三食きちんと食べる。 食物繊維が豊富な食べ物を摂る。 こまめに水分補給をする。 適度な運動や十分な睡眠で生活リズムを整える。 「の」の字にマッサージする。 など	<ul style="list-style-type: none"> 消化にいいものを食べる。 脱水を防ぐため、水分補給をする。 適度な運動や十分な睡眠で生活リズムを整える。 お腹を温める。 など



うんちは身体からの大事な“便”り
理想の便の ☆バナナ型 ☆ストンと出る ☆水に浮く
を目指しましょう。



腸内環境、整っていますか?

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう!



腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。