

# 保健だより

No.2 令和4年 5月 2日  
倉敷市立黒崎中学校 保健室

新学期がスタートしておよそ1か月が経ちました。だんだん新しい環境にも慣れて、忙しい日常が少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」…そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。睡眠を多くとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。



いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

これから少しずつ暑くなったり、じめじめする日も増えてきます。部活動や体育に備えて、水筒を持ってくるなど、熱中症対策をしましょう。



## 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの方はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



## 身体計測がありました！

4月14日に、身体計測がありました。みなさん、去年の自分と比べてどうだったでしょうか。

※身長・体重は個人差があり、自分がどれだけ成長したかということが大切です。視力がB以下の人には、『定期(臨時)健康診断について』という文書を配布しています。視力低下が進み、回復が難しくなる前に、眼科で診てもらいましょう。

※R4 本校生徒の平均値

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年	152.5cm	152.8cm	44.1kg	46.6kg
2年	160.1cm	154.2cm	48.9kg	49.6kg
3年	165.1cm	155.9cm	56.8kg	50.4kg

※色の見え方が人と違ったりするなど、気になる人で、色覚検査をしたい人は養護まで申し出てください。

### ☆1日どのくらいのカロリーが必要？

1日に必要なカロリーは、年齢や性別、1日の活動レベルによって、異なります。外出をせず、ほとんど運動しない生活だと、中学生はおおよそ男子2,350カロリー、女子2,050カロリーです。ちなみに、給食は800～850カロリーを目安に作られています。給食を参考にして、カロリーの摂り過ぎに注意しましょう。

## 今後の健康診断について



### 心電図・心音図検診について (対象:1年生)

5月9日にあります。測定をする時に「身体力を抜いて、息を吐いたところで呼吸を5秒止める」ように言われるので、練習をしておいてください。〈服装:夏用体操服〉



### 耳鼻科・眼科検診について

(対象:1・3年生, 2年生は問診票該当者・昨年度の有所見者)

6月7日にあります。日が近くなりましたら、問診票を配るので、必ず記入して持ってきてください。前日に耳掃除をしてくるようにしてください。



### 歯科検診について (対象:全校)

6月9日にあります。給食後は歯磨きをより丁寧にしましょう。〈準備物:歯ブラシセット, コップ〉