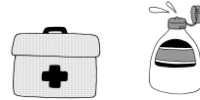


7月のほけんだより

令和7年7月22日
直江津中等 保健室

毎日むし暑い日が続いています。寝苦しい夜があったり、暑さで食欲がなくなったりすることも多いと思いますが、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。

保健室利用状況(7月18日現在まで)



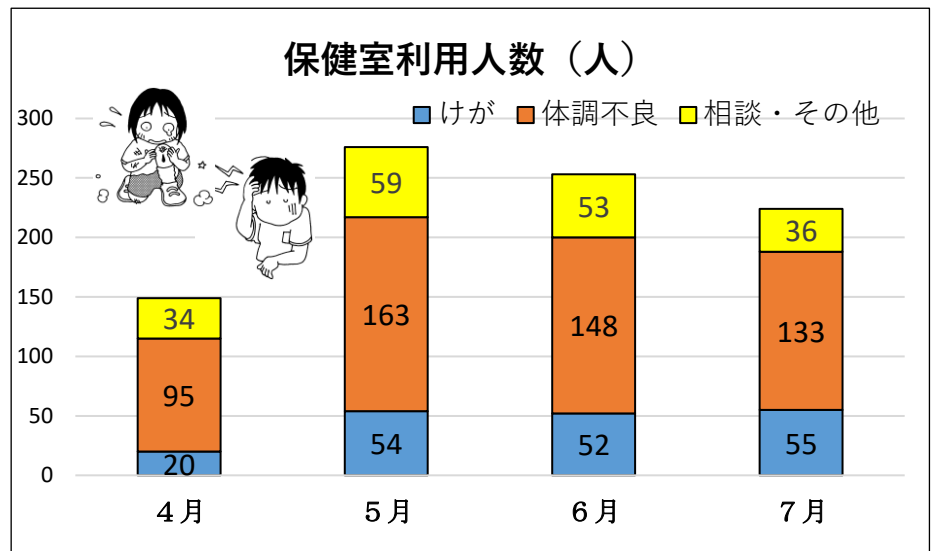
けがや体調不良で保健室を利用した人数を月別にまとめてみました。以下の通りです。心配事の相談、進路相談、身長測定、視力検査、委員会活動等でも多くの方が保健室を利用してくれました。これからもルールを守りながら保健室を利用してほしいと思います。

【体調不良の理由上位】

1. 頭痛 (239人)
2. 腹痛 (133人)
3. 気持ちが悪い (84人)

【けがの理由上位】

1. 筋肉等の痛み (50人)
2. 擦り傷 (32人)
3. 打撲 (27人)



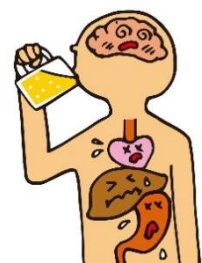
夏は、飲酒、喫煙、薬物の誘惑に気をつけよう!

長期休業中は、人との交流が増える時期です。特に、飲酒、喫煙、薬物などの誘惑に気をつけましょう。身近な人(親戚、先輩、友達など)からすすめられ、好奇心や不安解消などから「少しだけなら・・・」「1回だけなら・・・」と軽い気持ちで手にとってしまうことは大変危険です。特にタバコは、薬物乱用の入口となる「ゲートウェイドラッグ」と言われ、依存性もあります。

また、アルハラ(アルコールハラスメント)という言葉を知っていますか?上下関係、部の伝統、集団によるはやしたて、罰ゲームなどといった形で心理的な圧力をかけ、飲まざるをえない状況に追い込み、飲酒を強要することです。飲酒可能年齢は20歳以上です。それは、アルコール依存症発症の原因となるエチルアルコールは依存性薬物で、常用すると耐性がつき、脳にダメージを与えるからです。

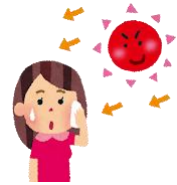
「誘惑にのらない正しい判断力、強い心」

「先を見通した責任ある行動」が大切ですね。



光線過敏症に気をつけよう

光線過敏症は、「日光アレルギー」「紫外線アレルギー」とも呼ばれます。日光に当たることで過剰な免疫反応が起こり、**皮膚にかゆみや赤みが生じたり、水疱**ができたりします。通常の「日焼け」とは異なるもので、日焼けが起きない程度の紫外線の量でも症状が現れたりするので注意が必要です。



※次のような症状がある場合は要注意!

- 日焼けするほど紫外線を浴びていないのに、肌に赤みやかゆみ、ぶつぶつが出た。
- 赤みやかゆみ、ぶつぶつなどの症状が短時間で現れて、短時間で消えた。
- 日光に当たってから数時間後に皮膚症状が現れた。
- 湿布をはがしたあとや塗り薬を塗った箇所が、そのままの形で赤くなった。



気になる症状は皮膚科を受診しよう!

百日咳について

百日咳菌という病原菌によって起こされる感染症です。患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原菌によって感染します。上越保健所管内では、7/7~7/13の週に31人が罹患しており、特に10代の感染者が多いということです。咳の症状が続くときは専門医に相談しましょう。



- 潜伏期間 …… 7~10日程度
- 症状 …… 風邪症状がみられ、徐々に咳が強くなっていきます(カタル期:約2週間)。その後、短い咳が連続的に起こり、咳の最後に大きく息を吸い込み、痰を出しておさまるといった症状を繰り返します(痙咳期:約2~3週間)。激しい咳は徐々におさまりますが、発作性の咳がみられることがあります(回復期:2~3週間)。
- 予防法 …… 乳幼児期に定期予防接種が行われています。百日咳ワクチンの免疫効果は4~12年で減弱するため、時間経過とともに既接種者も発症することがあります。

ストレスとうまく付き合う方法

7月14日(月)に4年生が講座に参加し、上越教育大学の田中先生から「ストレスとうまく付き合う方法」についてお話を聞きました。



※講座のポイントはこれ!!

- 1, 自分の「価値観」を自覚しよう!そして、行動しよう!
→「価値観」とは、あなたが何を大切にしている、何に喜びを感じ、どういうふうに生きたいか。
- 2, 自分の「価値観」に沿った行動ができると、苦痛を乗り越える力になるし、喜びを感じられる!
- 3, 「価値観」は人によって違う。だから、相手の価値観を大切にしよう!
→例えば…授業中は静かにしてほしい人もいる。休み時間は一人でいたい人もいる。
- 4, 自分だけでなく、相手も大事にし、相手を害さないようにしよう!(からかいや悪口は×)
- 5, 自分がどうしたらいいのかわからない時は、誰かに相談しよう。

★不安になったり、焦ったりした時は、気持ちをリラックスさせることが大切です。その方法としてグランディング(地面=グラウンドに足をつけて根を張るようなイメージを作る)があります。右のQRコードから入って試してみましょう。

