



# ほけんだより 特別号



令和元年10月  
茨木市立北中学校 保健室

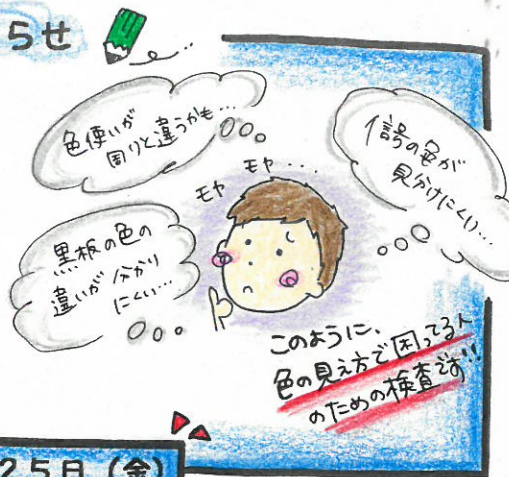
夏休みが明けてから、あっという間に1か月半が過ぎました。行事の多い2学期ですが、疲れが出ていませんか？

9月26日に行われた体育祭では、めずらしく救護席（保健室）がバタバタと大忙しで、1日の患者数はなんと38件！でも、そのほとんどが、ケガではなく体調不良だったのです…。これからは合唱祭や定期テスト、受験など、大切な行事がたくさんありますので、同じことが起きないように、考えられる原因と改善・予防についてお伝えしたいと思います☆

## 色覚検査についてのお知らせ

現在、色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありません。しかし、先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色によって見分けにくいことがある程度で、日常にはほとんど不自由はありませんが、希望者を対象に色覚検査を行い、検査結果は、保護者にお知らせします。色覚検査をご希望の場合は、下記の期間中に保健室まで来てください。

受付期間 10月21日（月）～25日（金）



## 考えられる体調不良の原因

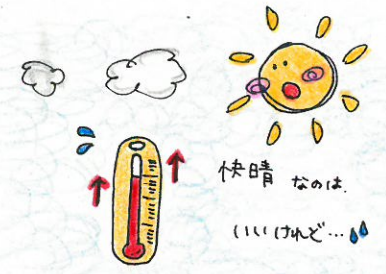
### いつもと違う環境

いつもと違う環境にいたり、誰しも多少なりとも緊張します。緊張状態が続くと、心も体も疲れやすくなります。でも、緊張しているときにはアドレナリンというホルモンが出ていて、痛みや疲れ、しんどさを感じにくくなるので、「自分が思っているより疲れている」ということが起こりやすいのです。



### 暑さ

9月末なのに、最高気温が31℃と、とても暑く、熱中症や、足がつる生徒が多かったです。また、しばらく気温差が大きい日が続き、朝晩は冷えたりと、気候の変化に疲れもあったと思います。



### 準備不足



熱中症だった人の多くは、持ってきたお茶の量が少ない人が多かったように思います。また、前日に寝る時間が遅い、朝バタバタとして朝食を食べていない、という人も…。

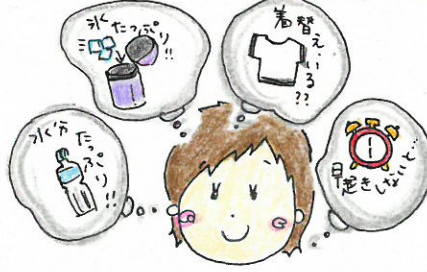
## 改善・予防

### 早めの対応

「いつもと違う環境の時は疲れやすい」と思っておきましょう。「少ししんどいな」と思ったら無理せず休憩する、水分を多くとる、周りに伝えておく…など、早めの対応ができます。緊張している、疲れている、立ちっぱなし、暑いときなどは、**脳貧血**（※）などが起きやすいので、注意しましょう。



### 備えあれば憂いなし！準備をしっかり…



当日、「暑い」ということが分かっていたら、お茶をいつもより多く用意したり、氷をたっぷり入れておいたり、準備ができます。これからは特別な日は特に！連絡事項をしっかり確認し、持ち物や服装などを考えましょう。決められた持ち物だけでなく、気温の変化や天気を考えて…。早起きをして、時間に余裕をもつのも大事ですね！

### 体調を整えておく

数日かけて身体にたまった疲れは、1日ではとれません。当日最大限に力を発揮し、元気に過ごすためには、数日前から体調管理に気をつけておくことが大切です！ほけんだよりや食育だよりでは、みなさんが元気に過ごすためのヒントをたくさんお伝えしています。ぜひ、自分の生活に活かしていきましょう☆

