

保健だより 3月号

令和4年3月1日
英風高等学校

春が近づきだんだん温かくなってきましたね。とはいえ、まだ寒い日もあったり、体調を崩しやすい季節です。

4月からの新生活に向けて、体調の自己管理をし、新学期に備えましょう。

思春期の腹痛（過敏性腸症候群）

生理や便秘、原因不明の腹痛になる時がありませんか？実際、保健室にも原因不明の腹痛で来室してくる人も何人かいます。

腹痛の原因には様々な疾患が考えられます。嘔吐、血便、発熱、体重減少、ぐったり感が強いなどの症状を伴う場合には、医療機関で精密検査を受け、専門治療が必要となることもあります。

また、「いつお腹が痛くなるんだろう」「痛くなったらどうしよう」という不安自体もストレスとなり、悪循環に陥ることもあります。

腹痛との付き合い方を知ること治療のひとつ！

バランスの取れた食事を心がけ、刺激物を避けることが重要です。下痢、便秘、腹痛といった症状に応じた処方薬もありますが、「もしお腹が痛くなったら〇〇しよう」という対応策をいくつか準備しておくことで慌てずにやり過ごすことができます。具体的には、出先でのトイレの場所を確認しておく、リラックスして気分転換できる方法を考える、などです。「お腹が痛くなっても〇〇したら大丈夫だった」という経験があると不安が軽くなり自信につながります。

参照：女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

https://w-health.jp/puberty_trouble/symptoms_of_sensitive_bowels/

令和3年4月から令和4年2月10日までの保健室の来室記録

	内科	外科	合計
1年生	168人	35人	203人
2年生	175人	31人	206人
3年生	117人	35人	152人



2月までに保健室に来室があった人数です。

内科では主に、腹痛、頭痛、倦怠感での来室が多く、外科では打撲や原因不明の痛み等がありました。

腹痛、特に生理痛などは、体を冷やさない、自分で生理不順だと思う時は、早めに医療機関での受診をしましょう。

また、バイトが忙しく中々休養が取れない事によって、倦怠感や寝不足による頭痛での来室もあります。

学業とバイトのスケジュールを自分でもう一度見直し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

この保健だよりがみなさんへの最後になりました。

これまでに楽しかった事や、時には辛かった事もあったと思います

学校生活でのたくさんの経験が、今後の人生できっとあなたを支えてくれるでしょう。

これからも体調に気をつけて、自分らしく頑張ってください！

