

5月号

あおぞら

初夏に吹く風を「薫風」といいます。若葉の薫りがするのでしょうか。心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできますね。5月は新しい環境の疲れが出る頃です。さわやかな空気を胸いっぱい吸い込んで、スッキリした元気な心と体で体育祭の練習に取り組めるといいですね。

(5・6・7月の健康診断日程)



5月	6月	7月
2 (木) 心臓検診 (1年) 13:30~	4 (火) 2年 内科検診 13:30~	
14 (火) 1年 内科検診 13:30~ 尿検査二次①	6 (木) 2.3年 歯科検診② 8:50~	
15 (水) 1年 心臓検診予備日	7 (金) 3年 内科検診 13:30~	
23 (木) 尿検査二次② (最終日)		7月
(↑14(火)の提出が必須です!)	1 (月) 1年 脊柱側わん検診 8:50~	
30 (木) ひま.1.2年 歯科検診① 8:50~	9 (火) 1年 脊柱側わん検診予備日	

健康診断の結果、検査や治療が必要な場合は、「結果のお知らせ」をお渡しします。あなたの身体や健康状態を知るために必要なことが書かれているので、しっかり読んで、家の人にも必ず見てもらってください。健康診断は受けたら終わりではなく、結果を受け止め、これまでの生活を振り返ったり、病院で検査や治療を受けたりすることで、より元気な生活が送れるのです。

部活動などで忙しいと思いますが、病院の予約をするなど早めの対応をお願いします。

新しい環境でがんばる日が続いて、そろそろ疲れが出る人も。
なんとなくやる気が出なかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり・・・そんなときは一度試してみてください！

リラックスできる呼吸法

からだの力を抜いてお腹をへこませながら口で息をゆっくり吐く。吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む

自律神経のバランスが整います



* 思春期の脊柱側弯症 *

脊柱：体の中心に位置している背骨のこと

正常な脊柱は正面から見ると真っ直ぐに並んでいる。「脊柱側弯症」では背骨がねじれるように曲がっている。最も頻度が高い脊柱側弯症は思春期（10～18歳）に発症する「思春期特発性側弯症」である。

原因：遺伝子（38%）生活環境、生活習慣（62%）（靴のタイプ、勉強する姿勢など）やせ型の生徒は側弯症になりやすい。**体型維持の食事制限も影響する。**
→バランスの良い食生活を心がけると良い

症状

①呼吸機能の低下

胸の背骨（胸椎）が曲がってくると肺が入っている胸郭（肋骨）が潰れ、肺が圧迫されて呼吸機能が低下する。

②運動機能の低下

背骨が曲がると俊敏性や持久力が低下する。

③痛み

胸の背骨（胸椎）が曲がると片方の背中が出っ張ってそこに負担がかかり、だるさ、重さ、痛みを感じる。腰は日常生活でもよく使う部分なので、腰椎が曲がると大人になってからの老化が早まる。

④整容的な問題（体の表面が変形する）

初期の段階では症状がほとんど現れない。症状が出たり、外見の変化が明らかになってからではすでに手術をしなければならない状態になる。**側弯症は放置すると重症化する可能性がある**ので、早期発見して適切な時期に適切な治療をすれば進行が予防できます。

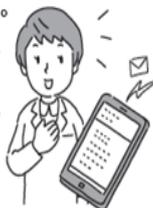
相談力をUPしよう

好きなことをして解消できるならOK。しかし、ひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまってつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？
For yourself
わたし編

【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？話したいことだけ相談するのもいいですよ。



友だちの元気がない。何て声をかけよう？
For your friends
ともだち編

▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ など



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。