

# 保健だより NO.15

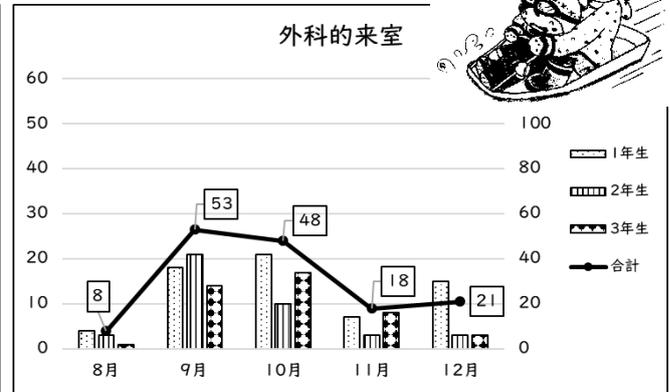
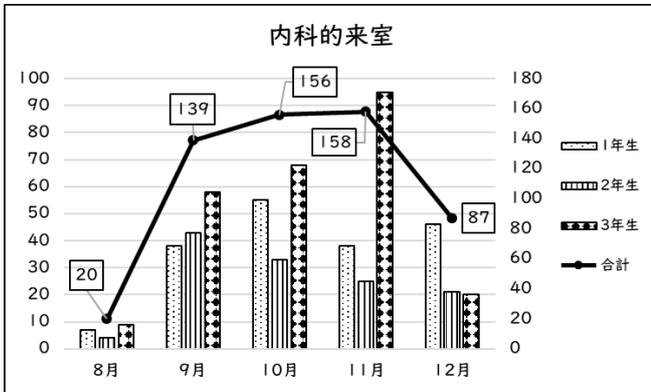


令和7年12月19日  
西ノ岡中学校  
保健室



2学期がいよいよあと少しで終わります。今年はどうな1年になりましたか。特に、1年生は初めての中学校生活、部活動と日々慌ただしく過ごしていたのではないのでしょうか。2年生は先輩として、また後輩として2年生なりに一生懸命に頑張っているところを保健室からよく見かけることが多くなりました。3年生は、学校の代表として、また受験生として様々なことに悩み励んでいましたね。どの学年であっても、悩んだり壁にぶつかったりして気持ちが揺れた日々を送った人もいたかと思います。よい経験もそうでない経験も今後役に立ちます。気持ちよく新年が迎えられるように、できることからコツコツと…。よいお年をお迎えください。

## ▶ 2学期・保健室には573名(延べ652名)が来室しました!



内科的来室では、「**その他**」の理由で来室した人が最も多く、自分自身の身体や心についての健康相談やクラスや部活動での人間関係についての悩み相談がありました。また、今学期は、2年生の2クラスがインフルエンザにより学級閉鎖がありました。学校に登校したものの朝からかぜ症状を訴えて来室し、早退する人も多くいました。ふだんと違う、朝からしんどいなという場合は、無理ないようにしましょう。

さて、外科的来室では「**擦り傷**」や「**乾燥による皮膚の炎症**」による来室が多くありました。また、膝や肘、足首などの関節痛を継続的に訴える人も多くいました。なお、学校管理内(授業中や部活動中、登下校など)でのけがの場合は「**スポーツ振興センター**」の給付対象となります。受診された場合は、担任や顧問、保健室までお知らせください。

### 朝、起きられない



夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

### はなまけているとは限らない

#### 起立性調節障害とは?

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

#### 原因は?

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

#### 治療には

長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。

