

健康タイムズ

令和4年3月24日

伊勢原中 保健室



初夏のような暖かい日があったり、真冬のような冷たい雨の日があったり…、気温差が大きいですね。上手に服装の調節をするなどして健康管理をしましょう。

もうすぐ春休みです。新年度にはいいスタートが切れますように。春休み中も毎日の健康観察（カードの記入を忘れずに）と、感染症対策に気をつけましょう。

◎保健調査票を返却します

保護者の方に訂正や追加をしてもらってください。新学年の欄に記入するところもあります。春休み中に準備をしてもらい、4月6日の始業式の日を持ってきてください。

大切な用紙
です！

「自分の健康を自分でつくる」

始めに 健康って何だろう

「健康」って気軽に使っている言葉ですが、どういうことでしょうか。WHO（世界保健機関）の定義では「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」となっています。なんだか難しいですね。

1年間の健康タイムズのまとめとして、みなさんに健康について考えてもらえたら嬉しいです。



健康をつくる① 日々の体調管理から

「なんだか変…」 「いつもと違うな」 「最近体調がよくないな」と自分で気付けることはとても大切です。みんなが感染症対策に取り組んできた中で、多くの人が、自分や他の人の体調を気遣えるようになってきていると感じています。

体調の変化に気づいたら、例えば「熱を測ってみよう」「今日は家で静かに過ごした方がいいかな」、「親や先生に相談しよう」「早く寝よう」などの行動につなげられるといいですね。



健康をつくる② 不調の原因を考える

からだの不調には、感染症などの病気、その人の持っている体質、抵抗力の低下、生活習慣（運動・栄養・休養・睡眠など）、環境（清潔・気温・湿度・換気など）、心の状態などが関わっていることが多いです。自分でできる予防や対策もありそうですね。



健康をつくる③ 生活習慣と健康の関わり

「生活習慣病」って聞いたことがありますか。休養や睡眠の不足、運動の不足、食事の量や内容の偏り、大人では喫煙や飲酒の習慣も加わって、生活習慣の積み重ねが原因でおこる病気を生活習慣病と読んでいます。肥満、メタボリックシンドローム、高血圧症などがあげられます。大人の病気と思われがちですが、子どものうちからの生活習慣が大事です。

もっと身近な例として、保健室に来室した人の様子を見てみると…。（裏面）

◎保健室に来室した人の様子から 症状が多かったのは「頭が痛い」と「おなかが痛い」でした。

【頭痛の考えられる原因】

感染症（かぜやインフルエンザなど）の症状、
体質（片頭痛など）、睡眠不足、疲れがたまっ
ている、目の疲労、メガネ（コンタクトレン
ズなどの矯正）が合っていない、肩こり・首
こり、心配なことがある など



【腹痛の考えられる原因】

感染症（かぜやインフルエンザなど）の症状、
体質、冷え、排便の習慣、不規則な食事、刺激
の強い食べ物（冷たい、辛い、脂っこいなど）
による消化不良、下痢、盲腸炎、睡眠不足、疲
れがたまっている、心配なことがある など



睡眠不足 → 睡眠不足が原因で頭が痛くなる人、けっこういます。
注意力がなくなって、けがの元にもなります。

疲れがたまっている → 胃腸の働きが弱まって消化や吸収がうまく
いかなくなります。

目の疲労 → 長時間、細かい文字や画面を見続けていませんか。
タブレットを使う時の使用時間や姿勢は大丈夫でしょうか。

排便の習慣 → 便秘気味でおなかが張って痛むこともあります。

不規則な食事 → 食事抜き・夜遅い夕食・食べ過ぎなどを続けていると胃に負担がかかります

肩こり・首のこり → 姿勢が悪い・荷物を同じ側の肩で持つ・運動不足・長時間の連続の作業などが考え
られます。

生活習慣を整えたり、自分で注
意したりすることで防げるものが
ありそうですね。

健康をつくる④ 心とからだは影響し合う

気がかりなことがあったとき、からだが重かったり、息苦しさを感じたり、
おなかが痛くなったりした経験がある人もいると思います。心の負担がからだの
不調で現れるのですね。

体調のいいことで前向きな気分になったり、集中力がアップしたりすることも
あります。

心の状態と体調は互いに影響します。そのことを知っておき、自分の心とから
だの“声”を聞いていきましょう。

自分一人では解決しにくい問題や、心配ごとが起こることも
あると思います。

そんなときは身近な人に相談してくださいね。人に相談する
ことも「健康をつくる」ことです。



ストレスやプレッシャー
を自覚している人もいる
かもしれません。



最後に 自分の健康を自分でつくる

持っている体質や過ごしている環境は、一人ひとり違います。そして健康は「肉体的にも、精神的にも、
社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」であり、一言で表せるものではないのですね。

みなさんには、自分の健康の「形」と健康の「つくり方」を見つけ、毎日
の生活の中で実践して行ってほしいと思います。

みなさんが持っている、たくさんの“伸びしろ”や可能性の“芽”。自分で
つくる健康の上で、それらを最大限に活かして行ってくださいね。

みなさんの健康を応援しています。一年間、ありがとうございました。

