

ほけんだより

9月

いちき串木野市立羽島中学校

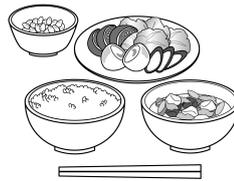
もうすぐ運動会

熱中症予防のために、規則正しい生活を心がけるとともに
次の点に注意をしましょう。

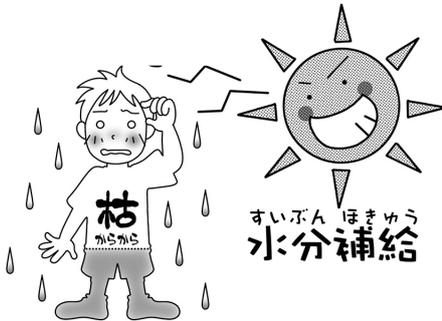
体調が悪いときは
無理をしない



朝ごはんを
しっかり食べる



早寝早起き



運動会の練習時には
帽子・飲み物・タオルを
忘れずに！

こんなとき、けがをしやすくなります

- 睡眠・休養不足
- 慣れていない作業や行動
- イライラしている
- 急いでいる
- 限界を超えている

壺の調で壺
当を迎接
も心懸
落ち着懸
勝に

「過去の病気」

ではない感染症

結核

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のことをみなさんはどれくらい知っていますか。最近は減少しているものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者さんが報告されています。

結核の予防には、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫力が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら、念のために検査を受けましょう。

- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感(だるさ)、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく



保健室からのつぶやき



長い夏休みが終わりましたね。みなさんはどのようにすごしましたか。

私は、夏休みの始めに、高校生の頃と同級生4人と旅行に行きました。高校時代、私は寮で生活していました。寮で一緒にすごした同級生は11人でした。とても厳しい寮で、門限は18時00分、部屋は先輩方と3人部屋、細かいルールがたくさんあり、生活は窮屈な部分もありました。でも、3年間同じ寮ですごした仲間とは、まるで姉妹か家族のような関係で、ありのままの自分でいられる仲間になれました。そんなお互いに何でも知っている友だちと高校生以来の旅行でした。30数年も経っているのにそんなことを感じず話もはずみ、楽しい旅でした。

しかし、30数年も経っているので、お互いに考え方や人生で大事にしていることが昔と違い、また、仕事の職種が違うことで、今起きている事柄に対する考え方も違い、それが楽しかったり、ちょっと寂しかったりしました。ただ、ありのままに遠慮せずに気持ちを言い合えることには、幸せを感じました。

さて、今はそんな私も、寮に入る前の中学生の時期は、孤独を感じていましたし、今考えるとしょうもないことで、くよくよ悩んだりしていました。

中学生の時期は、自分ってなんだろうとか、自分は友だちからどんな風に見られているのだろうと自分について考える時期です。自分だけでなく、友だちも、言葉には出さなくてもそんな風に考えている時期です。ですので、友だちとの人間関係にお互いに迷ったり自分に自信がなくなったり、孤独を感じたりすることがあります。だけど、それは思春期だからです。思春期には、ほんの少しのホルモンの作用で、そういうことが起こりえます。

でも、それを乗り越えたら、ありのままの自分で友だちといられるすべを見つけられると思います。

保健室では、そんな気持ちになれるお手伝いをしたいと思っています。