



2016/10/17 No.4
古川黎明高校 保健室
文責：道塚 彩

秋になり、制服もブレザーへ衣替えしました。日中はカラッと晴れて気持ちがよいのですが、特に最近朝晩の気温の変動が激しく、かなり冷え込みます。このような時期は、からだの気温の変化について行けずに体調を崩しがち。本校でも、10月に入ってから風邪で欠席・早退するひとが急増しています。さらに、3年生はAO入試や推薦入試の大切な時期。1, 2年生は新人戦に向けて本腰を入れる時期。本番で自分の力を発揮するためにも、心身の疲れをうまくコントロールしていくことが大切☆
「休んでも疲れがとれない」「体調不良の原因がわからない」など、不調について悩みがある人は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。



SNSのルール, 守っていますか?

最近、LINE や Twitter に関係する悩み相談が増えています。ニュース等でもよく「LINE 疲れ」などという言葉が耳にしますね。保健室でみなさんの話を聴くと、「黎明生、大丈夫!？」と心配になりました。

「自分の興味のない話題についていけない…。」「既読なのに、返信が来ない…。」
「グループから抜きたいのに抜けられない…。」「その悪口…もしかして私のこと!？」等々、学年を問わずこのような相談を受けます。みなさんにも、思い当たることはありませんか？

LINE や Twitter 等の SNS は、とても便利なうえに、たくさんの人とつながることができます。しかし、ひとりひとりが正しく利用しないと、本来悩まなくてもいいことで悩んでしまったり、自分のための大切な時間を無駄にしまったりすることになります。



特に私が気になるのは、文字に残る形で悪口を書くこと。「名前出してないからいいじゃん。」と言う人もいるかもしれませんが、本当にそうでしょうか？いくら鍵をかけている・ブロックしているからといっても、ネット上の書き込みは誰が見ているかわからないのです。

「私はLINEのグループに入ってないんだけど、友達から私の悪口書かれてるよって聞いて、すごくショックです…もうどうしていいか…。」このような言葉を何人からも聞きました。私はそのたびに心が痛くなります。



誰だってイライラしたり、けんかしたり、悪口を言いたくなったりします。しかし、SNSは公共の場です。そこに悪口を書くことは、教室で大声で悪口を言っているのと同じこと。誰かが必ず傷つくだけでなく、自分自身の信用度も下がります。本来自分の心の中にとどめておくべき言葉を文字として表現することで、いろいろな問題が起きています。愚痴を聞いてほしいときは、信頼できる友達と、静かに話せる場所でお話しましょう。



友達と話するとき、家族でご飯を食べるとき、下を向いてスマホやケータイの画面ばかり気にしていませんか？たまにはスマホやケータイから離れて、ひと



りで自分自身と向き合う時間を作ってみてもいいかもしれません。上を向いて、周囲の世界に目を向けて、顔をつきあわせて会話をして、高校時代をめいっぱい楽しんでほしいな、と願っています。

生理痛は病気のサイン!?



最近、保健室に生理痛がひどくて来室する人が多いように感じています。

生理痛は「痛くて当たり前」ではありません。生理のたびに、以下のような症状はありませんか？

起きていられないほどつらい痛み。

痛み止めの薬が効かない。

吐き気がする。吐いてしまう。

食欲が無くなるほど痛い。

日常生活に支障をきたすほどの痛みは「**月経困難症**」といい、**治療が必要です**

＊月経困難症って??

生理に伴う下腹部痛、腰痛、頭痛、下痢、発熱、吐き気などの症状がひどくて、日常生活が送れないほどなら、月経困難症の可能性が高いです。

- ① 単に子宮の収縮が強い場合
- ② 病気（子宮内膜症など）が原因の場合

月経困難症は
治療が必要です



＊痛み止めの薬は効果大!でも…

生理痛がひどい場合は、がまんせずに薬を服用してもいいのです。痛み止めの薬は生理痛を和らげるのに効果的な薬ですが、月経困難症は治せません。特に、薬の量を増やさないと痛みが抑えられなくなったときは病気のサインです。

＊月経困難症は「子宮内膜症」という病気の予備軍!

子宮内膜症とは、本来子宮の内側にあるべき組織（子宮内膜）とよく似たものが、子宮以外のところで育ってゆく病気です。下腹部だけでなく、肺やおへそなどにできることも。子宮内膜は生理として体の外へ排出されますが、子宮以外にできた組織は排出されないため、血液がたまってしまい、炎症を起こしてしまいます。そのため、生理痛がどんどん悪化したり、将来赤ちゃんが出来にくくなったりします。

＊いつでも保健室に相談にきてください

☆

「私、月経困難症かも!？」というひとは、いつでも保健室に相談にきてください。詳しくお話をします。その他にも、「周期が規則的じゃない」「生理が1週間以上続く」「痛みがひどい」「婦人科やレディースクリニックに抵抗がある」など、からだに不安を感じているひとも、相談しに来てくださいね。



こんなことでも損します

タバコは、健康に悪い影響を与える…もう聞き飽きた、と思うあなたへ。損をするのは、健康面だけではなさそうです。

◆生命保険の契約で

保険会社によっては、喫煙していない人は保険料が月額1,000~2,000円ぐらい割引になる特典があります。タバコを吸っていると、10年間で20万円以上、損することになります。

◆就職活動で

最近、健康管理や業務効率の点から、喫煙者を採用しない会社が増えています。



損しない方法は、タバコを吸わないことだけ。簡単です。

♥11月・12月♥

♥スクールカウンセラー来校日♥

11月14日(木)・27日(水)

12月12日(木)

カウンセリングを希望したい人は、いつでも気軽に保健室へ申し込みに来てください。

