



2016/12/12 No.6
古川黎明高校 保健室
文責：道塚 彩

12月になり、雪が舞う日も多くなりました。来週21日の冬至を境に、少しずつ日が長くなっていきます。今年一年、いろいろな出来事があったと思います。心に残っている出来事はありますか？楽しいこともあった反面、高校生のみなさんにとっては、辛いことも多かったでしょう。特に3年生は、受験勉強や就職試験など、自分自身と真剣に向き合いながら、大きなプレッシャーと戦っていますね。これから受験をする3年生は、今が一番大変な時期ですが、ここを乗り越れば少しずつ明るくなっていきます。保健室からも応援しています☆



注意!!高病原性鳥インフルエンザについて

鳥インフルエンザとは、鳥類に感染するA型インフルエンザウイルスのヒトへの感染症のことをいいます。鳥インフルエンザウイルスは、カモ・アヒルなどの水鳥を中心とした多くの鳥類が腸内に保有しています。中でも高病原性鳥インフルエンザは、感染した鶏が高い確率で死亡してしまうような鳥インフルエンザです。**通常はヒトに感染しません**が、感染した鳥と濃厚に接触した場合に限り、きわめて稀に感染することが報告されています。

現在、**宮城県内外で、高病原性鳥インフルエンザが検出**されています。日頃からみなさんがおこなっている、季節性のインフルエンザ予防のための**手洗い・うがい**が、**鳥インフルエンザの予防**にもなります。下記の注意事項をよく守って生活してください。



【野鳥との接し方について】

- ・死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らないでください。また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの市町村役場に連絡してください。
- ・日常生活において、野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗い・うがいをすれば、過度に心配する必要はありません。
- ・野鳥の糞が靴の裏などに付くことによって、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあります。靴で糞をふまないよう注意しましょう。
- ・不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとしたりしないでください。

鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をお願いします



授業中にトイレに行きたくになったら
どうしよう…?

学校来るとおなかが痛い
…

特にテスト前は
おなかが痛い…

もしかして…

“過敏性腸症候群(IBS)”では??

○およそ10人に1人が悩んでいる病気

過敏性腸症候群(Irritable Bowel Syndrome)とは、腸の機能が異常を起し、下痢や便秘などによる腹痛や、おなかが張るような感じを訴える病気です。**中学生の6%、高校生の14%**が抱えていると言われていています。黎明生にも同じ悩みを持つ人が何人もいます。

腸は第2の脳とも言われ、ストレスの影響を受けやすい臓器であり、**精神的なストレスが悪化のきっかけ**になることが多いようです。命に関わる深刻な病気ではありませんが、日常生活で困ることが多いため、適切なケアを必要とします。

【過敏性腸症候群の特徴】

- ・検査をしても特に異常はない
- ・寝ているときや休日にはあまり症状が出ない
- ・腹痛をとまなう下痢や便秘を繰り返す
- ・排便をすることで一時的に痛みが和らぐ
- ・症状は午前中が中心で夕方には治まる
- ・トイレに行きづらい環境の時に症状が悪化
- ・痛みは排便をすると和らぐことが多いが、残便感が強い

○過敏性腸症候群を治すには

①病気を理解する・してもらおう…病院での受診を強くおすすめします。

いつも同じように症状が出るわけではないので、「気のせい」と思われてしまうことも。**がまんせず、「つらくて困っている」ことを理解してもらいましょう。**信頼できる医師と相談した上で、腸の働きを整える薬を使ってコントロールしていきます。



②生活習慣を整える…まずは、規則正しい生活と運動から☆



起床時間と朝食時間を守る事が有効です。ウォーキングや部活動でのトレーニングなど、同じリズムで**無心になって体を動かすと**、自律神経が優位に働き、胃腸の動きが整います。食事は、発酵食品や乳酸菌・食物繊維を多く含む食品を摂ることが望ましいとされています。

③心の不安・緊張をケアする

「またお腹が痛くなったらどうしよう。」という**腹痛に対する不安自体がストレス**となって、よけいに苦痛を感じ悪化することもあります。できれば、**先生に相談していつでもトイレや保健室に行ける環境を作ってもらいましょう。**より詳しく聞きたいひと、相談などがあれば、いつでも保健室へ来てくださいね。

*****スクールカウンセラー来校日*****

- ・1月 13日(金), 20日(金), 27日(金)
- ・2月 3日(金), 10日(金), 24日(金) ※11:00~17:00(受付)

カウンセリングを希望する場合は、カウンセリングルーム前の**教育相談ポスト**に申込用紙を入れるか、**保健室・担任の先生**に相談してください。