



卒業式や期末考査も終わり、季節は春へと変わっていきます。東高校の正門の『ソメイヨシノ』にも美しい桜が花開くのが楽しみなこの頃です。

その木の下には可愛い花たちがいることを、皆さん気がつきましたか？パンジー、ビオラ、キンセンカなどの可愛い花たちが出迎え心を癒してくれます。

さてもう少しすると、次のステップへと進むときがやってきます。不安だったり、期待だったり複雑な気持ちになるときもありますが、今すべきことを一つひとつ確実にやっていきましょうね。



春休み中に、「メガネの調整」や「むし歯の治療」を済ませておきましょう。

黒板の字は見えていますか？学校検診の歯科検診の結果、そのままになってはいませんか？春休みはいつもに比べ、時間に余裕があるときです。新学期になると、いろいろと忙しくなってきます。今の内に、メガネの度の調整やむし歯の治療を済ませておきましょう。



保健室の1年間

今年度1年間(2月末まで)に身体不調やけがなどで保健室を利用した人は全体で1,454名でした。月別では、6月と9月が多いです。特に9月は休み明けの生活リズムの崩れが大きく影響しているのではないかと思います。学年別で見るとあまり大きな差ではありませんが、1年生がやや多かったです。男女別では女子の利用が64%、男子は36%で女子の利用が多いのが特徴です。来室理由の「その他」のところは単に検温という人もいれば、「相談がある」という人もいました。緊急または深刻な場合を除き、授業時間は授業を優先しましょう。保健室の利用は休憩時間か昼休憩、放課後を活用してください。

4月からは次の学年へと進んでいきますが、生活のリズムを崩すことなく貴重な時間を積み上げていってください。健康管理は頑張りの重要なポイントです。

重い月経痛が示す病気のサイン (聖路加国際病院 副院長 百枝幹雄先生)

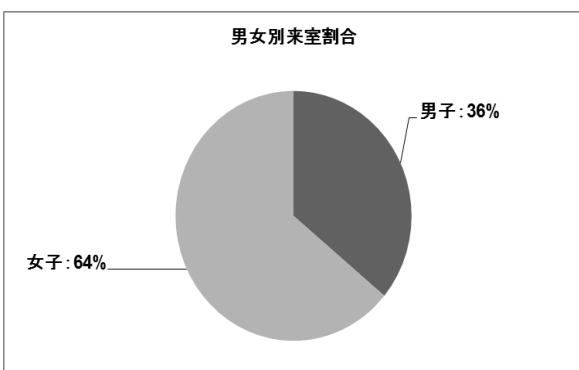
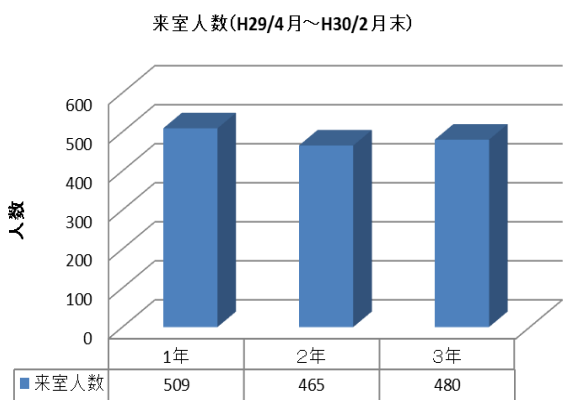
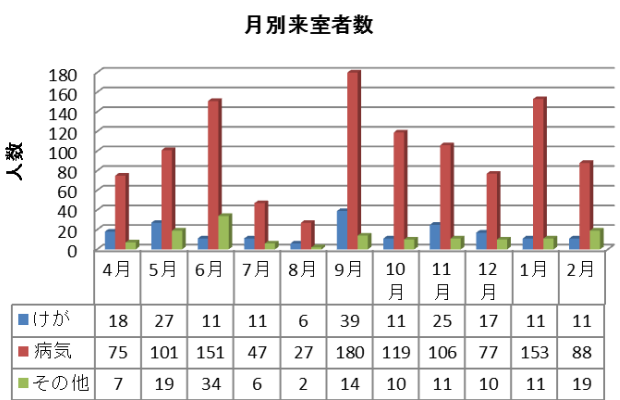
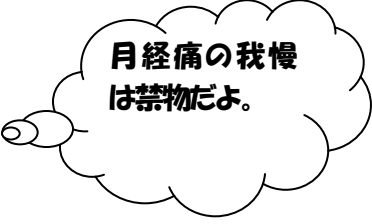
高校保健ニュース 2018年2月18日発行より抜粋

月経痛の問題は、「生活の質の低下」だけではありません。子宮内膜症のような病気を原因とする月経痛は、年齢とともに増加して程度も強くなっていきます。子宮内膜症は子宮内膜によく似た組織が子宮以外で発生・発育する病気ですが、そのような子宮内膜症の組織は月経血の逆流によって運ばれた子宮内膜から発生すると考えられています。ですから、月経を繰り返しているうちに子宮内膜症のリスクは上がってきます。特に月経痛が強い人は月経痛がない人よりも将来子宮内膜症になるリスクが2.6倍高いと言われていますので、要注意です。

そして、子宮内膜症になるとその時点だけではなく、将来の問題にも関わります。というのは、子宮内膜症は進行すると月経痛だけでなく、月経時以外にも慢性骨盤痛、排便痛、性交痛といった痛みの症状も出て、さらには不妊にもつながってしまうからです。

月経痛を放置せず、適切に治療することで勉強や運動への影響がなくなり、学校生活を落ち着いて過ごすことができます。家族の人にも相談し、できるだけ早く産婦人科を受診することをお勧めします。

保健室を利用した人の中には、「生理痛がひどくて・・・」という生徒も多くいました。「思春期だからまだ病気ではないだろう・・・」とたかをくくってはいけません。子宮内膜症に対する治療は早期であれば薬物療法で対応できるそうです。ひどい人は一度受診してみてくださいね。



春休みは生活のリズムを崩さないようにするため、まずはいつもの時間に朝起きること。太陽の光を浴びてごはんを食べる。4月からスムーズなスタートを切るために大切なことです。

次年度も「スクールカウンセラー」の先生が来校されます。

詳細については、新学期に通知します。生徒、保護者の方が対象になります。一人で抱え込まず、まずは話をしてみませんか・・・？解決の糸口に繋がっていくかもしれません。

