

9月 保健だより

令和5年9月
調布市立神代中学校
保健室

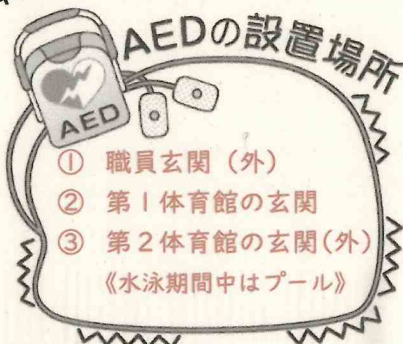
長かった夏休みも、終わってしまうとあっという間でしたね。部活動に専念したり、家族や友人と楽しい時間を過ごしたりと、今年は、コロナ禍で制限されたここ数年の夏休みとは違った過ごし方ができたのではないのでしょうか？体調を崩さず、有意義に過ごせた夏休みであったことを願います。

9月は、まだ残暑が厳しいです。引き続き、熱中症に気を付けて生活していきましょう。



9月9日は救急の日

神代中の



周りにいる人が急に倒れたら、、、とっさの行動がとれるでしょうか？万が一に備え、緊急の対応について確認しておこう！

緊急でも**正確に!** 救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急です」と答える。
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと答える。
- ③ 自分の名前、現在地、かけている電話番号を正確に伝える。
- ④ 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける。
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に様態の経過を詳しく伝える。



まだまだ
夏休みモードのあなたは...



生活リズムを取り戻そう!

夏休みで生活リズムが崩れてしまったまま2学期が始まってしまった人も少なくないのでは？リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きです。ギリギリまで寝たい気持ちも分かりますが、少しずつ余裕をもって起きて切り替えていきましょう。



9月は、夏から秋へ変わっていく時期。朝晩の寒暖差や台風による気圧の変化で自律神経が乱れやすいです。その影響もあり、切り替えが難しく感じる人もいるかもしれません。

早起き・運動・入浴、、、それでも、

- ・朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い
- ・めまい、たちくらみがある
- ・頭痛
- ・夜眠れない

等の症状がある人は、一度、裏面をチェックしてみよう！



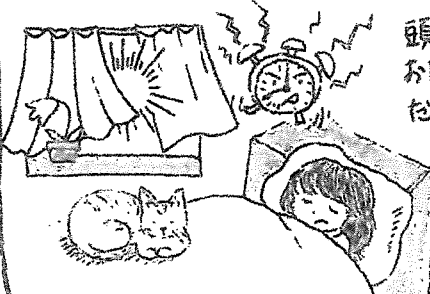
本人にとっては、つらい症状かも。
1人で悩まず、保健室に相談くださいね。

なんだか だるい
学校へ 行きにくい

保護者の方へ 子どもの現状とそれに対して家庭でできること、学校でできることを一緒に考えていきましょう。

きりつせいちょうせつしょうがい 起立性調節障害ってなに？

① ハナちゃんは朝起きられない日が続いています



頭が痛い
お腹が痛い
だるいと言って
学校を
休みがちです

②



不登校？ いじめ？
急げさせるな！！

お母さんはとても心配です
お父さんは怒っています

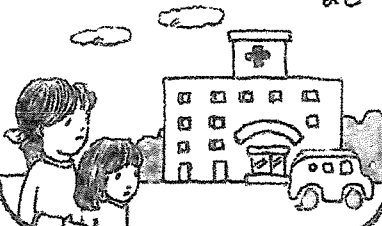
< 怠けているのではなく >

③ こんな症状にいくつか当てはまるなら...起立性調節障害かもしれません

☐ 朝起きられない	☐ お腹が痛い
☐ 午前中に調子が悪い	☐ 顔色が青白い
☐ 立ちくらみめまい	☐ 乗り物酔いをしやすい
☐ 身体が重たくてだるい	☐ 集中力が続かない
☐ 食欲がない	☐ お風呂に入ると 気持ち悪くなる
☐ 疲れやすい	☐ 湯舟から出ると クラッとする
☐ 立っていると気分が悪くなる	☐ 湯舟から出ると クラッとする
☐ 気を失う	☐ 立っと思が 赤黒くなる
☐ 胸がどきどきする	
☐ 頭が痛い	

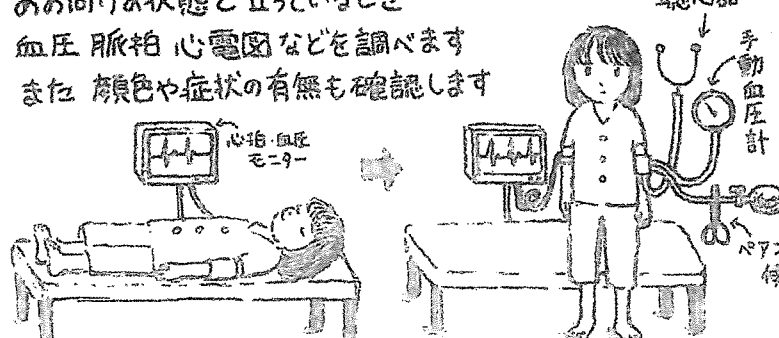
④

気になったら
早めに専門の病院や
クリニックを受診しましょう
小児科 小児循環器科
小児神経科 思春期外来
など



⑤ 起立性調節障害を診断するには
「起立試験」という検査が必要です

あお向けの状態と立っているとき
血圧 脈拍 心電図などを調べます
また 顔色や症状の有無も確認します



心拍・血圧
モニター

聴心器
手動血圧計
ペアンを使う

<検査例>

さらに 起立直後性低血圧
体位性頻脈症候群
血管迷走神経性失神
遷延性起立性低血圧 など

サバタイプを
判定します

他の病気の可能性についても
調べる必要があります

起立性調節障害と診断されたら…どうしたらいいの？

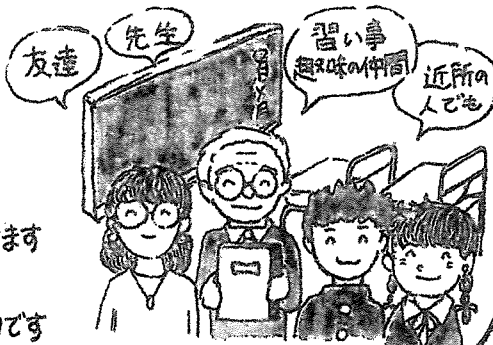
自分の病気を受け止めて
医師と相談しながら
無理しない生活をしましょう



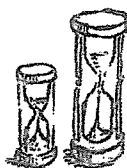
タブレット
使えるね！

座っていても足に血液がたまって
頭の血のめぐりが悪くなることもあります
足を組んだり適度に休憩したり
自分の楽な姿勢を見つけることも大切です

思い切って
困っていることつらいことを伝えてみましょう
きっとわかってくれます！
あなたの味方は必ずいます！！



病気が治る時期は一人ひとり違います
半年くらいで治る人もいれば
数年にかかると長い時間が必要な人もいます



あせらずに体調にあわせて
できることを探していきましょう
できることがみつかって上進していくと
自信がついていきます

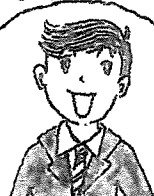


中学校や高校に通えなかった人もいます

勉強する道を
あきらめずに
大学生になった人も
たくさんいます



でも



しっかり働いて
いる人もいます

赤ちゃんを
育てている人も
います



みんなの夢は無限です



元気に起きられる車用は必ずやります

起立性調節障害は、成長期に自律神経のバランスが崩れて、さまざまな不調があらわれてきます。軽い症状も含めると、中学生の約1割の子どもたちが経験している身近な病気です。症状の重さにかかわらず、早めに適切なケアをしないと、うつ状態や引きこもりになる場合もあります。

子どもが体調不良で学校に行けなくなったとき、『心の問題』なのか、『身体の病気』なのか、専門医に相談して治療に取り組み、家庭や学校でその子にあった対応をしていくことがとても大切です。

【参考】日本小児心身医学会編：起立性調節障害ガイドライン

田中大介著「やさしくわかる子どもの起立性調節障害」洋泉社

監修/田中大介(昭和大学・小児科医) 絵/鈴木聡子

原案&制作 #つながる朝顔プロジェクト <https://ameblo.jp/asagao-sakasou/>

※起立性調節障害を理解してもらうために、どなたでもコピーして活用してください。
ただし、商品販売等、営利目的には使用を禁止します。

