

学校保健委員会だより

2018年11月
 湖南高校
 保健厚生部

「ストレスと健康」

「ストレスと上手に付き合おう」



校医の先生方と赤城会長

十一月七日、学校保健委員会が開催されました。学校医の鈴木先生、学校歯科医の渡辺先生、学校薬剤師の本田先生、PTA会長の赤城様、生徒厚生委員、本校職員が揃い、「生徒の健康状態」と「環境衛生検査結果」の報告、「ストレスと健康」の話し合いを行いました。

治療しない、湖南高校生

要受診者	→	治療完了
むし歯	69人	→3人
視力低下	51人	→5人
内科	10人	→1人

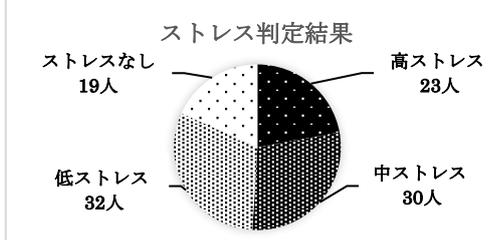
(10月現在)

健康診断で要受診(検査や治療が必要)の結果であっても、放置している生徒が多い。むし歯の治療は、『痛いから』『時間がかかるから』と受診しない人がいますが、放置すると後でつらい思いをするだけです。嫌なことは先に済ませることが賢明です。

湖南高生のストレスは?



発表した厚生委員



十月上旬に実施したアンケートの結果、ストレスを抱えている生徒が多く、『疲れやだるさを感じる』8割、『やる気がおこらない』6割が「ある」と回答していた。

学年別にみると、二年生のストレス度が高く、7割が『イライラする』と回答していた。男女別では、女子のストレス度が高く、『イライラする』『ダメな人間だと思える』『将来が不安』6割強が「ある」と答え、男子よりかなり多かった。

ストレスの増大は、胃腸炎、自律神経失調症、うつ病、アレルギー疾患、歯周病、口内炎など全身に影響を及ぼす。ストレスの原因として考えられるのは、睡眠不足による体調不良、学力不足、コミュニケーション不足など。

今すぐできる改善策は、しっかりと寝る、バランスよく食べる、わからないことは聞く、大人に相談するなど。

アンケートで、ストレスを強く感じるものは「勉強」「学校」「進路」と学校関係が上位を占めた。一方で『学校が楽しい』という生徒もいるが、違いは学校生活に積極的に取り組んでいるかどうか。前向きな活動は、学力、体力、コミュニケーション力、思考力、仲間の結束力を向上させ、それが自信になる。そして、家族とコミュニケーションをとることも重要である。

校医の先生方からのアドバイス

- ★ストレスを乗り越えないと成長しない。どうしてもつらい時は専門家に相談すること。
- ★社会に出てからもストレスは多い。好きなことを見つけて目標を持つ。
- ★学生と大人のストレスは違う。克服する力を身につけること。人とのつながりが大切。

教室の明るさ・空気・温度・湿度

昨年度の十一月と一月に環境衛生検査を実施、全ての項目でほぼ基準値内でした。教室に補助暖房としてストーブが設置され、寒さに震えることが少なくなりました。

みなみかぜ

参加した厚生委員に印象に残った話を聞いた。「薬の飲みすぎで子宮の病気になることも」(by 見空) 「ストレスで口内炎になる」(by 優奈) 「楽しむことが大切」(by 和希) ▼三人は準備から本番までさぞストレスだったろう。口内炎になっていないだろうか ▼ 教頭先生のストレス解消法は「寝る」そして「耐える」と ▼ 『耐』の漢字の「而」はひげを表し、ひげのように柔らかくする、という意味がある ▼ 確かに何かを受け止めるためには柔らかさが必要だ。固いと、はじけ飛ぶか壊れてしまう ▼ ストレスの原因から逃げずに心を柔らかくして受け止めよう。