



### からだ・心のつかれ大切にしたい「ひと休み」

新年度がスタートして、だいたい1ヶ月が経ちました。少しずつクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきましたか？

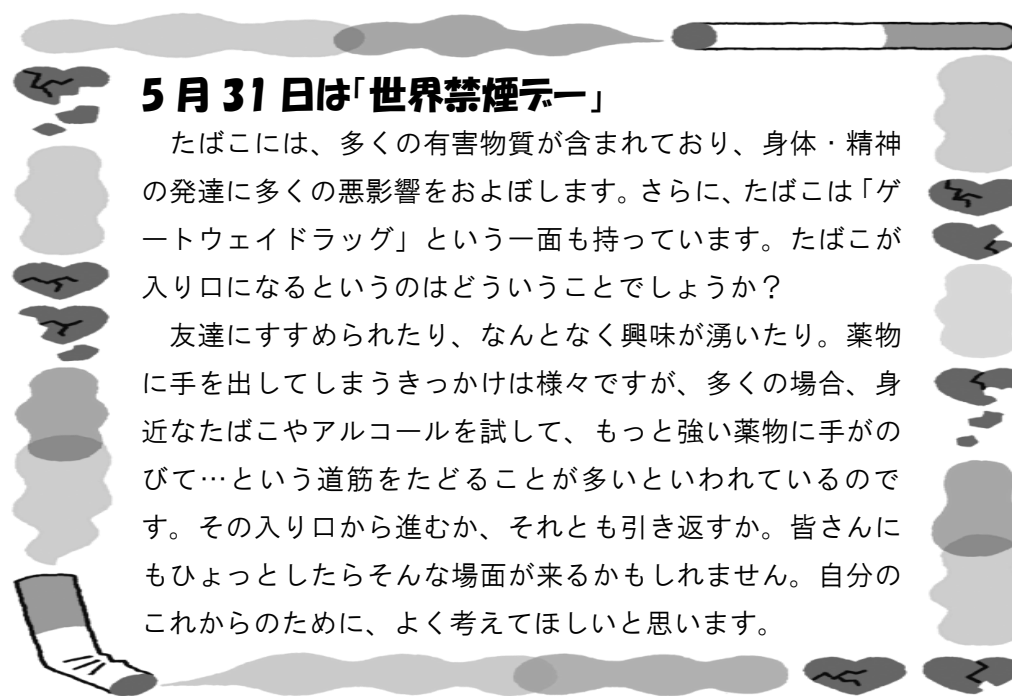
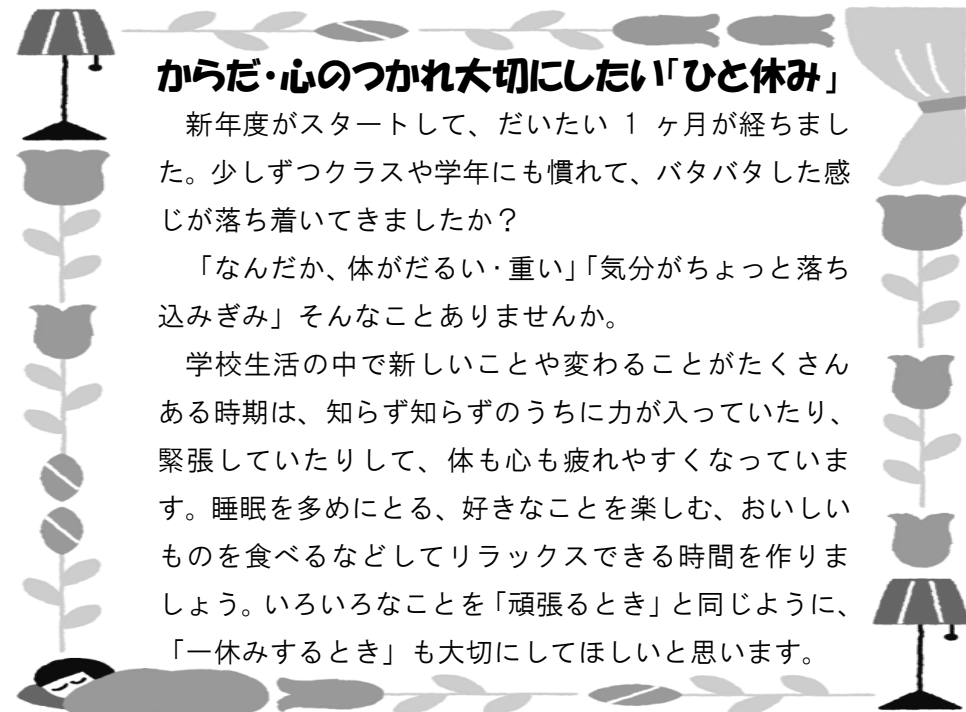
「なんだか、体がだるい・重い」「気分がちょっと落ち込みぎみ」そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんある時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠を多めにとる、好きなことを楽しむ、おいしいものを食べるなどしてリラックスできる時間を作りましょう。いろいろなことを「頑張るとき」と同じように、「一休みするとき」も大切にしてほしいと思います。

### 5月31日は「世界禁煙デー」

たばこには、多くの有害物質が含まれており、身体・精神の発達に多くの悪影響をおよぼします。さらに、たばこは「ゲートウェイドラッグ」という一面も持っています。たばこが入り口になるというのはどういうことでしょうか？

友達にすすめられたり、なんとなく興味が湧いたり。薬物に手を出してしまうきっかけは様々ですが、多くの場合、身近なたばこやアルコールを試して、もっと強い薬物に手がのびて…という道筋をたどることが多いといわれています。その入り口から進むか、それとも引き返すか。皆さんにもひょっとしたらそんな場面が来るかもしれません。自分のこれからのために、よく考えてほしいと思います。



### 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしても特に異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人はちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



### 健診結果をもらったらどうする？

健康診断の結果は、今のあなたの体の様子を伝える大切な情報です。治療せずに放っているあいだにも、どんどん進行していきます。治療する必要があるときは、なるべく早く受診するようにしましょう。

