



たんぽぽ

令和5年度5月号
未来高等学校
保健室

5月14日は『母の日』。日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションを贈る人もいるかもしれませんが。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤色は、『母への愛』、ピンク色は『感謝』と言われます。普段は照れくさくて言えない気持ちを母の日に伝えてみましょう。



自分の身体を知ろう！ “運動機能編”

身体を動かしたときに痛みや違和感等の症状がある場合は、専門医に受診しましょう。

◆腰の痛み◆

● 曲げたときに痛みがある

- 腰椎椎間板症
- 腰椎椎間板ヘルニア



腰椎の間には、「椎間板」というものがあります。「腰椎椎間板症」は椎間板が変形したりクッション性が低下したりする疾患です。椎間板が飛び出て神経を圧迫すると「椎間板ヘルニア」という疾患になります。片方の足が痛くなったり、しびれたりすることもあります。

● 反らしたときに痛みがある

- 腰椎分離症
- 腰椎分離すべり症

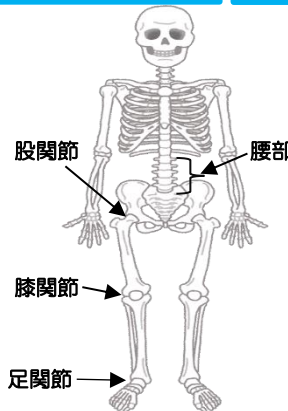


「腰椎分離症」は、腰の使い過ぎが原因で腰椎が「疲労骨折」した状態のことです。「腰椎分離すべり症」は、腰椎分離症で骨折した骨がずれた状態のことを言います。お尻や太腿の後ろが痛む場合もあります。運動時に痛みが増します。

◆股関節の異常◆

● 片足立ちができない

- 筋力・バランスの低下
- 脳や耳・筋肉疾患などのバランス障害
- 発達性股関節形成不全
- ペルテス病
- 大腿骨頭すべり症



◆股関節・膝関節・足関節の異常◆

● 床にしゃがめない

- 筋力・バランスの低下
- 股関節・膝関節・足関節が硬い
- 発達性股関節形成不全
- ペルテス病
- オスグッド病
- 分裂膝蓋骨
- 大腿骨頭すべり症
- ジャンパー膝
- 膝半月板損傷
- 足部・足関節の疾患

ない・ない はからだところどころのピンチ!?

- やる気が出ない
- 何をしても楽しくない
- ご飯が美味しくくない
- 便が出ない

やってみよう!

こんな時は、からだやところどころのSOSサインかもしれません。

- 生活リズムを整える。

- からだを動かす。

- 自分が興味のあること、好きなことをする。

- 信頼できる人（大人）に相談する。



あなたの睡眠時間、十分ですか？

いつもなら気にならない家族や友達の何気ない一言にイライラすることはありますか？

睡眠不足になると

- ・嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず次の日に残る。
- ・交感神経が優位になりアドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい。

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「どうして昨日はイライラしていたのだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。

