

保健室通信

並木中学校
職員用保健だより3号
令和8年7月3日発行

お疲れ様です。今年は梅雨らしい梅雨ですね。ちょっと降りすぎな気もしますが…。地域によっては被害が出ていて大変ですよ。ちょっと前は雨不足と言っていたのに、なんだか極端な天気です。

さて夏休みまでもう少し。来週半ばからはいよいよ暑さが本格的になりそうですが、なんとか乗り切りましょう。

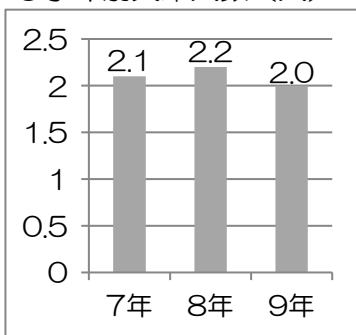
それでは6月の報告です。



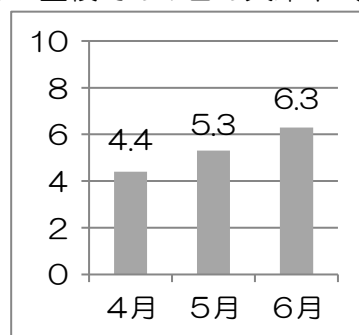
<欠席状況> 済

* 病欠者のみ（不登校（気分不良）・事故欠は含まず、出停は含む） * 1日の平均欠席者数を表しています。

◎ 学年別欠席人数（人）



◎ 全校での1日の欠席率（人）



◎ 出席停止発生状況

新型コロナウイルス感染症	1名
マイコプラズマ感染症	1名
溶連菌感染症	1名

◎ 欠席理由が多かったもの

体調不良	30.4%
かぜ	20.8%
頭痛	8.3%

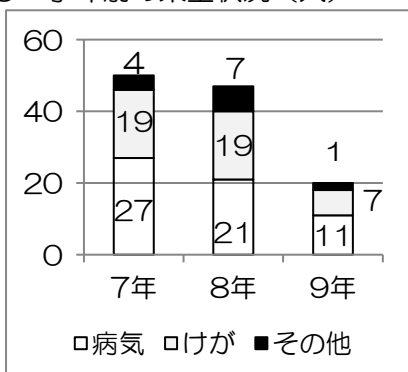
6月は、じめじめと蒸し暑い日とひんやり肌寒い日があり、人間も弱る環境でした。体調を崩す生徒も増え、4・5月と比べると欠席率がやや増えました。

学年ではほぼ同率でしたが、ここでご説明を…。4・5月は「起立性調節障害」も「病欠」に入れていました。なので、8年生はMさん（全欠）とKさん（たまに起立性と欠席理由に入る、あとは頭痛だったり、かぜだったりするので、その場合はそれぞれに計上）の分、少し他学年より多い傾向にありました。しかし、6月から新たに8年生Iさんも起立性～となり、ほぼ全欠なことから、8年生の欠席率が高くなってしまい、他学年との比較ができないことから、起立性～は除外することにしました。上記グラフ「全校での1日の欠席率」の4・5月部分は起立性～を抜いた値に訂正してあります。

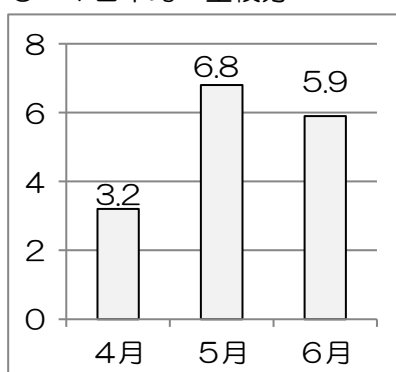
感染症はちらほら。欠席理由は「体調不良」「かぜ」で半分を占めました。これをAIに分析してもらいました（教頭先生にご指導いただきました。教頭先生、ありがとうございます！）。すると、理由として「寒暖差による自律神経の乱れ」「エアコンによる冷えと乾燥」「高湿度による睡眠の質の低下」が考えられるそうです。なるほど～。他にも、「総体前の追い込みによる疲労」「定期テストのプレッシャー」という中学校ならではのものも出てきました。AI、すごいです！

<保健室来室状況>

◎ 学年別の来室状況（人）



◎ 1日平均：全校分



* 「その他」は「絆創膏がはがれたので取り替えたい」「以前からのけがを冷やしたい」など、その日に学校で発生したものではないものを入れていきます。

* 病気やケガではないけれど、保健室で休みたい、気分を落ち着けたいという場合も「その他」に入れていきます。

6月の保健室来室数は、7年と8年が同じ程度になりました。

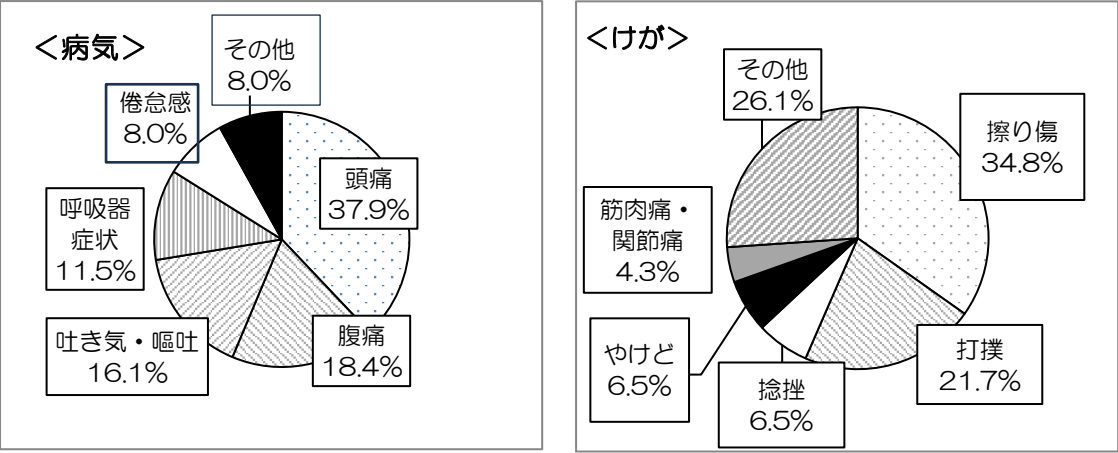
7年は4月から18人→28人→50人と増えています。AI分析によると「緊張や疲れがピークになったところへ梅雨の過ごしにくさ、初めての定期テストが重なった」ということでした。

8年は、7年と同じ程度と言っても、4月から25人→68人→47人なので、5月より減っています。これもAI分析では「GW後に疲れのピークが来て、今はその予後を引きずっている慢性疲労と中だるみの何となく不調」だそうです。両者の違いは、7年：数名頻回来室あり、その他はいろいろな生徒がまんべんなく来室 8年：頻回来室者多数 です。

9年生は7人→27人→19人とこちらも減っていますが、中身は違うようです。こんな表が出てきました↓当たっているかな？

学年	4月	5月	6月	来室のタイプ	主な背景・心の状態
7年	18人	28人	50人	分散型（色々な生徒）	新環境への過適応、疲れの蓄積（中1ギャップ）
8年	25人	68人	47人	集中型（特定の頻回来室生徒）	慢性疲労、固定化した深い悩み・孤立
9年	7人	27人	19人	限定型（進路・受験の波）	受験プレッシャー、部活引退に伴う心身の波

◎ 来室理由別



病気での来室は、頭痛→腹痛→吐き気・嘔吐の順でした。「梅雨の気圧配置（低気圧）による自律神経の乱れに加え、環境の変化から2ヶ月が経ち疲れがドツと出る「6月病（適応障害・心因性ストレス）」、そして湿度上昇による「初期の熱中症（脱水）」が複雑に絡み合っている可能性が非常に高い」とのことです。

けがでの来室は、擦り傷、打撲で半分以上。AIは「梅雨で滑りやすいため」との分析でしたが、ここはちょっと私の実感と異なり、梅雨は関係なく、いつもどおり「転倒」「ボールが当たった」が多くみられました。ただ、「梅雨で過ごしにくく、集中力や落ち着きがなくなる」との分析もあり、「鬼ごっこをしていて転倒（複数）」、「授業中シャーペンが刺さった（これも複数）」との原因もあったので、それはそうかもしれないな、と感じました。

＜頻回来室者の様子＞ ㊞

※個人情報なのでご注意ください。 ※1か月に3回以上の来室者をあげています。
※担任の先生にはクラスの一覧をお渡ししています。

4月は2名、5月は6名だったので、一気に増えました！！

7ー1	羽山 創規	3回	切り傷、咳、腹痛 各1でした。
7ー1	ラジェシュ アシルワド ローナ	3回	首の腫れ1、靱帯損傷1、靱帯損傷の固定・冷却のための来室1でした。
7ー2	阪中 智香	3回	頭痛1、めまい1（地震後によくなる）、捻挫1でした。
7ー2	根本 優弥	3回	頭痛2、腹痛1。頭痛2回は同じ日に一度は経過観察で教室に戻り、その後再来室したものです。
8ー1	杉山 凧	7回	頭痛3、手首痛2、腹痛1、ネット包帯取り替え1でした。4・5月と「0」だったので急に増えました。
8ー1	高野 俊介	5回	腹痛2、頭痛2、包帯まき直し1でした。朝、腹痛でトイレにこもることが多いようですが、これ以上遅刻はできないとトイレの時間を考えて早起きするようになったとのことでした。
8ー2	井上 結渚	3回	頭痛2、擦り傷1でした。擦り傷は「追いかけてっことをしていて気づかぬうちにどこかに擦った」そうです。

8-2	十時 咲苗	3回	皮膚の炎症（冷却材でのけが）、頭痛、眠気（薬の副作用）各1でした。副作用の薬はピル（普段から生理痛強め＋夏休みに習い事で行くキャンプと日程が重なるのでずらすため）とのこと。
8-2	仁礼 ことね	4回	ささくれ、頭痛、捻挫、下腿部痛 各1でした。
8-2	プライス ジャスティン	3回	頭痛2、打撲1でした。
8-3	松本 賢典	3回	頭痛、倦怠感、1時間だけ保健室にいて帰る 各1でした。
9-4	児玉 航太郎	4回	まめ、擦り傷、腹痛、絆創膏取り替え 各1でした。

＜スポーツ振興センター申請状況＞

R8.4.25	7年女子	左第4指骨折	部活動中、ボールをオーバートスしようとしたところ、ボールが指に当たり負傷。
---------	------	--------	---------------------------------------

＜ちょっと豆知識のコーナー＞

今回は「気象病」（天気痛と言ったりもします）です。欠席状況、保健室来室状況のところでも「自律神経の乱れ」という言葉が出てきましたが、気象病の定義としては「気圧や気温、湿度の急激な変化で自律神経のバランスが崩れることによって引き起こされる不調」のようです。最近メディアでも取り上げられています。

そのメカニズムは？

気象病を引き起こす主な原因は、耳の奥にある「内耳」の働きにあるそうです。内耳は体のバランスを保つだけでなく、気圧の変化を感知するセンサーの役割も担っています。気圧が急激に変化すると、このセンサーが過度に反応し、脳に「異常事態だ」という信号を送る→脳からの信号を受け、全身をコントロールしている自律神経のバランスが崩れる、というメカニズムのようです。

他の病気との見分け方

気象病にみられる頭痛やめまい、倦怠感などは、他の病気でも見られます。気象病と思っていて、他の重大な病気であった場合は大変なことです。でも、なかなか見分けるのは難しい…。ポイントとしては、「気圧の変化と症状の連動性」を見つけることだそうです。最近では、気圧の変化と自分の体調を記録できるアプリもあるようで、それを活用するのもいいですね。

自分でできる対処法

- ① 静かな環境で部屋も薄暗くし休養を！→自律神経が乱れていると、いつも以上に刺激に敏感になる
- ② 耳の周りや首の後ろを温める。首は太い血管と自律神経が集まっているので、温めることで、全身のリラックス効果が高まる。
方法としては 湯たんぽやホットパック、蒸しタオル、使い捨てカイロなど お好きな方法で～

※ただし、片頭痛の場合は血管が拡張することで神経が刺激され、痛みが強くなってしまうので注意！
ズキズキ痛む→冷やす、重く締め付けられる→温める と覚えると便利

③ 耳のストレッチ



- ① 両手の親指と人差し指で、耳たぶをつまみ、上に向かって5秒ひっぱります。続いて、横（外側）方向に5秒、下方向に5秒ひっぱります。



- ② 両耳を軽くつまみ、横（外側）にひっぱり、後ろ回りで5回、ゆっくりと回します。



- ③ 耳の上部と耳たぶを半分に折り曲げ、5秒キープします。



- ④ 手のひらで耳をおおい、耳を軽く押さえ、後ろ回りに、ゆっくりと5回回します。

お悩みの先生がいいたら、お試しください♪