

保健だより 1月号

令和6年度
丹原高等学校
保健委員会



持久走って“横っ腹”が痛くなるよね…なんで？

右脇腹の場合

「横隔膜」が原因かも

右脇腹には大きな臓器、肝臓があります。肝臓が走ることで揺れ、横隔膜が引っ張られて痛みを感じます。

左脇腹の場合

「脾臓」が原因かも

脾臓は、血液の貯蔵機能があります。急激な運動で、血液を送り出すために脾臓が収縮し、痛みを感じます。



文・イラスト

1年3組保健委員（村上理）

予防方法

- ・ウォーミングアップを十分に行う。
- ・食事と運動の時間を空ける。

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

『思春期の不調』早期対応への試み

朝日新聞 2024.12.18

思春期には、心理的・社会的な側面から不調に陥ることが多い。小児科では、こうした不調による受診が増えており、支援や治療につなげるため、診察の重要性が増えている。(中略)

思春期は、脳が発達途中で、自分中心の思考になりやすく他者との違いに敏感だ。そのため不安が強まりやすい。目の前に刺激に敏感で、生活習慣が乱れることも多いという。心の不調や生活の乱れから、慢性的な頭痛や腹痛、倦怠感が表れ、学校の遅刻、早退が増えたり、登校できなくなったりすることもある。(以下略)



皆さんは、ストレスが原因による体の不調を感じたことがありますか。私は、ストレスを放置することはよくないと思っています。時間が解決するのであれば、それも一つの手段ですが、ストレスの原因自体を放置するのは、不調を長引かせるだけです。

自分で解決できなければ、誰かに相談するなど、周りを頼りましょう。小児科の医師は、体だけでなく心の不調も診てくれるようなので、かかりつけの病院で相談してみるのもよいと思いました。

1年3組保健委員（大川）