

# 保健だより



札幌市立幌東中学校保健室  
令和8年（2026年）1月28日  
第12号

2026年が始まっておよそ1か月がたちました。今年の目標などは決めましたか？3年生は受験シーズンです。緊張している人もいるかもしれません、無理はせず、計画的に勉強をすすめていってほしいと思います。努力が実を結ぶことを祈っています。1・2年生は、進級が近くなってきました。毎日を大切に過ごしてほしいと思います。

## 生活リズムの大切さ～アクセルとブレーキ～

幌東中学校での、保健室利用の理由で最も多いのが「頭痛」です。頭痛を起こしやすい体质の生徒もいますが、中には、寝不足の生徒もいるようです。保健室では、「生活リズムを整えてね。」と伝えていますが、「たくさん寝る」のではなく「生活リズムを整えること」「規則正しい生活習慣」がなぜ良いのか知っていますか。

睡眠も含め、私たちの体は「自律神経系」という仕組みによってコントロールされています。自律神経は、ほぼすべての臓器とつながっています。自律神経のうち、「交感神経」はアクセル、「副交感神経」はブレーキに例えられます。

交感神経（アクセル）：主に日中に働く	副交感神経（ブレーキ）：主に夜間や早朝に働く
<p>アクティブになる 活発に動くことができる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・血圧が上がり、心拍数が増える</li><li>・筋肉に血液がたくさん流れる</li><li>・瞳孔がひらく</li><li>・汗をかくことができる</li></ul>	<p>リラックスする 体を休めることができる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食べ物の消化がすすむ</li><li>・排尿や排便がうながされる</li><li>・睡眠できる</li><li>・血圧や心拍数が減る</li></ul>

人の体は、このアクセルとブレーキが自然と入れかわりますが、生活リズムが乱れると、アクセルとブレーキも一緒に乱れてしまいます。すると、夜なのに疲れなったり、排便ができずに便秘になったり、午前中から眠くなったり、日中の運動で気分が悪くなったりします。アクセルとブレーキをうまく入れかわらせるためには、決まった時間に寝て、決まった時間にしっかりと活動することが大切なのです。

「私は自律神経が乱れているかもしれない。でもいきなり生活を整えるのは難しい。」という人は、まず、

**毎朝日光を浴びる** **毎朝同じ時間に朝食をとる** **週末も平日も同じ時間に就寝する**

など、簡単な事から始めてみましょう。

## 受験生の月経対策～毎年お知らせしています～

女子の中には、月経の影響で腹痛や気分の落ち込みなど、つらい症状が出る人がいます。月経のつらさを和らげる方法を紹介します。男子のみなさんは、「女子は月経でつらい症状が出やすい」ということを知っておいてほしいと思います。



- 痛みが出そうと感じたら早めに痛み止めを飲む（月に数日程度の服薬なら体への影響もほとんどありません）
- カイロを貼る、冬用インナーやタイツを活用する、などして腹部を温める
- 病院でピルなどを処方してもらい月経を調整する ※

※ピルについて：月経は薬（ピル）で後ろにずらすことができます。受験日までの日数に余裕がある場合は、月経を早めに来るよう調整することもできます。生理とぶつかるのが心配な人は、早めにおうちの人と一緒に婦人科を受診し、相談してみてください。なお、月経痛が重い人は、将来、子宮内膜症という病気になりやすいということがわかっています。早いうちに婦人科で相談してみることをおすすめします。

子宮内膜症 症状

検索

気になる人は調べてみてね！

## 「バウンダリー」を知ろう～友達付き合いについて～

バウンダリーという言葉を初めて聞く人も多いのではと思います。バウンダリーとは、「心の境界線」を指します。「私は私」「あなたはあなた」とも表現されます。「自分の（心の）テリトリー」と言うとイメージがわきやすいでしょうか。

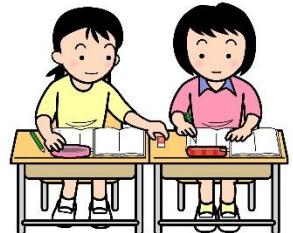
家や学校で人と関わっていると、どうしても、誰かにこのバウンダリーをこえられてしまったり、自分が相手のバウンダリーをこえてしまったりすることがあります。そうすると、人間関係のトラブルやモヤモヤが生じやすくなります。「バウンダリーをこえる」とはどういうことか、例を見てみましょう。

### 【例】高校生のサクラとヒトミのお話 ※フィクション（作り話）です

サクラとヒトミは友人です。ヒトミはサクラを見かけると①いつも勝手に腕を組んだり、手をつないだりしてきます。仲の良い二人に見えますが、サクラは少し困っています。

サクラは、人に触られるのがあまり好きではないからです。また、ヒトミは、サクラのペンや消しゴムを無断で使ってきたり、②サクラのスマホを勝手に見ようとしたりします。夜も、ヒトミからSNSのメッセージが毎日届きます。

③すぐに返信しないと、ヒトミはいつも怒ります。



### 【解説】

①体のふれあいをどこまで平気と感じるかは、人によって異なります。相手の体は相手のものです。相手の体に触れたい時は、「腕を組んでも大丈夫？」などと、確認したほうが良さそうです。



②スマホの中身は、その人のプライバシーです。人のスマホを勝手に見るべきではありません。

③夜に何をして過ごすかは、その人の自由です。ヒトミは、サクラとメッセージのやり取りをしたかったとしても、サクラの意見や思いをまずは尊重しなければいけません。

「そんなことをいちいち考えなければいけないの？」と驚いた人が多いと思います。しかし、これは人の権利を守るために、必要なことなのだと思います。バウンダリーが守られないと、やがて、いじめや虐待、パワーハラスメントなどにつながっていきます。日本は、国連がつくった「子どもの権利条約」を採択しており、どの子どもも安心・安全に生きるための権利があります（中学校3年生の社会科でも習います。）。子どもであっても、「これはなんか嫌だな。」「やめてほしいな。」という思いは尊重されなければいけません。親友同士、家族同士という近い関係性でも、自分と相手との「心の境界線」を意識してほしいと思っています。次の保健だよりでも特集します。

次回特集予定：「バウンダリーを学ぼう～境界線は変わることもある～」



## 1・2年生のみ 食物アレルギー調査を行っています

来年度に向けて、食物アレルギー調査を行っているところです。食物アレルギーのある生徒については、放課後などに、保健室で話を聞くことがあります。アレルゲンや、薬の有無、症状などは、人によって異なることが多いです。保健室面談のある/なしに関わらず、自分の症状や体質などは、自分の口で説明できるようにしておいてほしいと思います。



### 【幌東中の感染者情報】（1月15日から1月26日朝の報告分まで）

インフルエンザ 1名 新型コロナ 2名 今のところ感染症の大きな流行はありません

