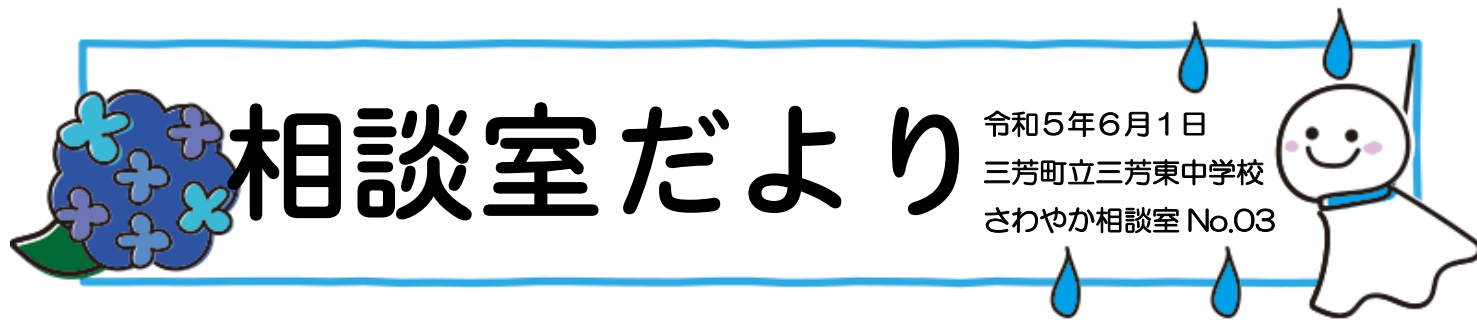




体育祭お疲れ様！素晴らしい感動をありがとう！！

どの競技にも精いっぱい取り組んでいる皆さんの姿と、雲を吹き飛ばすような力強い応援に心が熱くなりました。ほんとうに良い体育祭でしたね。みんなを引っ張ってくれた応援団や体育委員の皆さん、ここぞとばかり力を発揮して活躍してくれた皆さん、そして運動が苦手で辛かったけれど最後まで頑張った皆さん、全員で作上げた体育祭だと感じました。勝ち負け関係なく、自分たちを誇りに思ってください！！

6月には部活動の大会がありますね。皆さんの更なる活躍を楽しみにしています。

相談室は、今月も月曜から金曜の毎日開室しています。基本的には9時から14時半です。

毎週木曜日にスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生にお願いして予約をしてください。

〇隣の人の気持ちを知ろう②

今回は、「起立性調節障害」を取り上げます。思春期によく見られ、思春期の子どもの約1割、概算で100万人程度いると言われています。頭痛やめまい、だるいけれど夕方に回復して夜は寝られない、などの症状が毎朝繰り返し起こるようになり、生活リズムが乱れて時間通りに起きられず、登校しぶりや不登校につながってしまいます。体の急激な成長による自律神経の機能不全を原因とする病気なのですが、仮病や怠け心を疑われがちで、「気持ちの問題でしょ」という対応が本人を苦しめます。その結果、自分はダメなんだという自己肯定感の低い状態に追い込まれてしまうこともあるのです。まわりの理解とサポートが必要です。

治療方法は、適度な運動、塩分・水分を多めに摂取して血圧を上げる、圧迫ソックスなどを使った血流改善、生活リズムの改善（朝に強い光を浴びる光療法、1日3食バランス良い食事を決まった時間に摂る、など）です。なかなか治らない場合には、医師に薬を処方してもらいます。

起立性調節障害のような症状で悩んでいる人は、以下の3つのことを意識して生活してみましょう。それでも良くならなかったら、お医者さんに相談して適切な治療を受けて下さい。

①起き上がり方

血流が脳に行きにくいために症状が出るので、朝は頭を下げながらゆっくりと起き上がり、少しでも脳に血液を送るようにします。歩き出しも、腰をかがめてゆっくりと歩くのが良いそうです。また、朝は立ちっぱなし（立ったまま静止を3分以上）の状態を避けましょう。立ちくらみを起こしやすいからです。

②塩分を十分摂取する

起立性調節障害には低血圧が関係しています。塩分を多く摂取すると、のどが渇いて水分を多くとり、それが腸で吸収されて血液の量が増えることで血圧が上がります。1日12g程度の塩分を摂取し（健康な人は1日10g程度）、1日1.5～2Lの水分をとるのが良いそうです。

③足の筋肉をつける

足の筋肉がつくと、下半身にたまった血液を心臓に戻す力が高まります。毎日ウォーキングやスクワットなどの適度な運動をして、足の筋肉をつけるのが効果的ということです。また運動の習慣により、自律神経も整ってくることが期待されます。

(参照：有明クリニック総合サイト、一般社団法人起立性調節障害改善協会、
メディカルニュースホスピタクリップ「中学生に多い起立性調節障害とは」、
起立性調節障害サポートグループ「起立性調節障害の病態」、
「血圧を正常値に保ち健康的な生活を送る方法：起立性調節障害 治し方」)