

こころとからだの

エスオーエス

み

SOSを見つけよう!



からだやこころが辛いとき、がまんせずに、先生やおうちの人にお話ししてね。あなたを心配している人が、あなたのまわりに必ずいますよ。

こんな症状はあるかな?

- 朝なかなか起きられず、午前中の調子が悪い。
- 体がだるい。または、疲れやすい。
- 立ち上がったときに気分が悪くなる。
- おなかや頭が痛くなったりすることが多い。
- いつもより食欲がなくなる。とくに午前中の調子の悪いときに食欲がないことが多い。



起立性調節障害

子どもから大人まで、誰にでも起こることがありますが、特に小学校高学年から中学生の時期に多く見られると言われています。

普段の生活で気をつけること

- * 毎日、寝る時間と起きる時間を同じにし、生活リズムを整えましょう。
- * 立ち上がる時はゆっくりと。特に朝は頭を下げた状態で起き上がるようにするとよいでしょう。
- * こまめに水分をとりましょう。
- * 横になって過ごす時間を減らしましょう。



こんな症状はあるかな?

- おなかが痛くて、学校に遅れたり、休んだりする。
- 食事のあとにおなかが痛くて、長くトイレに入っている。
- テスト前や行事の前などにおなかの痛みがひどくなる。
- おなかの痛みやなんとなくおかしい状態が1か月以上続いている。
- うんちが出るとおなかの痛みはいったん落ち着く。
- 便秘と下痢をくり返す。
- 学校に行きたいと思うが、考えると心配になっておなかが痛くなる。



過敏性腸症候群

ストレスや緊張などが原因で、おなかが痛くなったり、下痢や便秘をくり返したりすることがあります。

普段の生活で気をつけること

- * 一日3回、毎日同じ時間に食事をとり、油っこいものや辛いものはさげましょう。
- * トイレをがまんしないようにしましょう。
- * うんちが出にくい時は、食物繊維が含まれる野菜やくだものを食べ、水分を多めにとりましょう。
- * がんばりすぎたり、我慢しすぎたりしないように、適度に休憩をとりましょう。
- * 下痢や便秘の時はとくに、あせらず、自分のペースで行動するようにしましょう。



こんな症状はあるかな？

- 起きあがると頭が痛くなる。
- 体がだるい。または、疲れやすい。
- 長時間立ちっぱなしや座りっぱなしでいると、めまいを起こしたり、気分が悪くなったりする。
- 首から腰にかけて痛くなることもある。
- 注意力や記憶力が下がったような気がする。



脳脊髄液減少症

頭を打ったり、背中や腰などのけがが原因で、脳を守っている「脳脊髄液」がへってしまふことで起こる病気です。

普段の生活で気をつけること

- * 長時間、立ち続けないようにしましょう。
- * 座っていてもしんどくなってきたら、無理せず横になりましょう。
- * 水分をとることで症状がやわらぐことがあります。こまめに水分をとりましょう。



他にも、こころやからだがSOSを出すと…

こんな症状が見られることもあります

- 今まで楽しかったことが、楽しく感じなくなった。
- ゆうつだったり、悲しい気分になったりする。
- 眠れなかったり、反対に寝すぎてしまう。
- 元気がでない。
- 友だちと遊んだり、お話をすることをさけてしまう。
- 香りで頭が痛くなったり、気分が悪くなったりする。



気分が沈んでしまったり、考えがまとまらなくて、イライラしたり…
がんばろうと思っても、やる気が出なくなってしまうのは、さぼりやなまけではありません。



安心してお話しできる人をさがしてね！

ひとりで悩まず、相談してください！

- * 担任の先生
- * 保健室の先生
- * おうちの人
- * スクールカウンセラー（心の専門家）
- * スクールソーシャルワーカー（学校以外の生活の困りごとと一緒に考えてくれる人）

うまく説明できなくても大丈夫。あせらず、ゆっくりお話ししてね。手紙などで教えてくれても大丈夫です。

※スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは予約が必要です。学校の先生に申し込んでね。

しんどい日が続くときには、ひとりでがまんしないでね。チェックする症状があてはまっても、自分だけで判断せず、ときには、お医者さんにみてもらうことも助けになります。

