

身体の健康問題の特徴と理解（中学校）

青年前期（中学校）

① 第二性徴^{せいじょう}

この時期の成長発達は個人差が大きく、男女差も著しいのが特徴です。発達のバランスという観点から個々の生徒を見る必要があります、個別対応を心掛けることが望ましいです。

第二性徴が始まり、身長は第二性徴前の年間成長率（約6cm）を上回り、女子は、男子より約2歳早く伸び始め、身長の伸びが止まるのも2歳ほど早いです。この時期に男子は筋肉量が増加し、女子は皮下脂肪が発達します。学童期に引き続き肥満とやせに早期に対応することが大切です。

ホルモン^{ないぶんびつきかん}内分泌器官の発達が盛んになり、身体が急速に変化します。性衝動や第二性徴（初経、ひげが生えるなど）がみられ、とまどいや罪悪感を持ちつつ、一定の対応もできてきます。また性への関心や異性への興味も高まってきます。初経年齢、精通年齢の平均は、低年齢化しており最近更にやや加速しているといわれています。

② 自律神経失調症^{じりつしんけいしつちょうしょう}

一方で自律神経の調節が崩れやすい時期でもあり、心身とも不安定となりその不調を訴える生徒が多くなります。疾患^{しっかん}としては心身症^{しんしんしょう}を伴う不登校、起立性調節障がい^{きりつせいちょうせつしょうがい}※5、ストレスが原因となっている過敏性腸症候群^{かびんせいちょうしょうこうぐん}※6などに注意が必要です。

※5 起立性調節障がい：立ちくらみ、めまい、気持ち悪い、動機、息切れ、腹痛、頭痛などの脳貧血症状や自律神経症状を示す子どもの自律神経失調症です。症状は一般的に午前中に強く、朝なかなか起きられません。小学校高学年から高等学校までの年齢に多くみられ、不登校を伴うことも少なからずあります。

※6 過敏性腸症候群：腸管機能の昂進した病態に基づき、腹痛、腹部膨満感及び便通異常（下痢、便秘、下痢と便秘を繰り返す）が持続し、種々の腹部の不定愁訴^{ふていしゅうそ}を訴えるが、器質的病変が証明されないものである

心の健康問題の特徴と理解（中学校）

青年前期（中学校）

中学生は思春期の前半に相当し、性的関心が顕在化する時期であるとともに、先輩後輩などの人間関係を意識し、アイデンティティが育っていき、社会的意識が発達する年齢です。この時期にみられやすい疾患や障がいについては、小学校の項目で述べたものが引き続き当てはまります。

ア ストレス反応

小学生と比べ、ストレスを自分で自覚するようになるとともに、不安や抑うつなど精神的な症状（内在化症状）や引きこもり、攻撃的行動、家出などの問題行動（外在化症状）が現れやすくなります。

イ 知的障がい

知的障がいがある場合には、中学生でも言語能力の発達が十分ではないことが多いため、問題行動や身体症状の形をとりやすい点に注意する必要があります。

ウ 人間関係の複雑化と自閉症スペクトラム

この時期に認められやすい問題としては、小学校と比べて同級生間の人間関係が複雑となるため、クラスにうまく対応できなかった場合、不登校になりやすい傾向があります。このことは、対人関係を築くことを苦手とする自閉症スペクトラムがある場合には特に留意が必要です。そのため、不登校がみられたとき、その背景に自閉症スペクトラムがあるかもしれないという認識を持つことが大切です。

