

# ほけんだより

金沢北陵高校 保健室 4月②

新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんの心と体が元気でいられるよう、担任の先生方だけでなく保健室からお手伝いしていきたいと思っています。

## 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

### 原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？メディアの使用時間はどうでしたか？心配事や悩み事がありますか？

### 自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じて出来ることを考えてみましょう。保健室でもアドバイスします。

### 次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。何だか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

春

## 自分の体に

## 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

### 寒暖差が大きい

- ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

### 進学・進級などで生活が変化する

- ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

### 体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ☒ 毎日同じ時間に起きる

- ☒ 三食バランスよく食べる

- ☒ 適度に運動する

- ☒ 睡眠をしっかりとる

## スクールカウンセラーって？

本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。学校生活のことだけでなく、何か悩みがある時には相談にのったり助言をしてくれます。

「こんなこと相談していいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださいます。予約がいりますので、相談したい人は担任の先生か相談室（B棟3階）保健室（A棟1階）まで声をかけてください。