



保健相談だより

梅雨の季節に入りました。空はどんよりと曇っていることが多く、少々蒸し暑いですね。あじさいの花がきれいな季節になりますが、色とりどりの花たちは、景色だけでなく、心の中まで明るくしてくれるようです。梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいです。肌寒く感じる日は肌着を工夫するなど調節して、体調管理に心がけましょう。



【治療カードをもらった生徒は、早めに受診を！】

健康診断が始まっています。

健康診断の結果、異常の疑いのあった生徒には、治療カードを渡しています。

特に通知がなければ異常なしです。むし歯は放っておいて治るものではありません。

視力は、見えにくいだけでなく目の疾患が潜んでいることもあります。また、3年生は進学データにかかわってくることもあります。必ず早めに受診して受診結果を保健室まで提出して下さい。治療カードのこと、自分の健康のことなどわからないことや、不明な点はいつでも保健室に聞きに来て下さい。

熱中症にかかりにくくなる暑熱順化



暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、暑さに身体が適応した状態のことです。これから暑くなる時期を迎え、熱中症予防のため今から体の準備をしておきましょう。

順化すると汗腺の機能が高まり、汗が出て行くときに汗腺でナトリウムが再吸収されます。その結果、塩分の少ないサラサラの汗がかけるようになります。

また、体温の上昇を察知して汗をかき始めるタイミングが早くなり、発汗後の水分補給で体液量の回復も早まります。昔は、誰でも梅雨の間、暑さにさらされ自然に順化できていましたが、冷房のある環境で過ごすことが増えた現代は、順化するための対策が必要です。
*ナトリウム(塩分)不足は熱中症の原因になります。

暑熱順化の方法・・・1週間程度で順化は可能！

①入浴は湯船につかり、汗をかく

*シャワーで済ませず、浴槽につかってしっかり汗をかくことが大切です。半身浴もお勧めです。



②ウォーキングや自転車などで汗をかく

*有酸素運動が有効！途中で熱中症にならないように、休憩と水分補給を十分行う。運動部の人は暑さに対し、順化がスムーズかもしれませんが、そうでない人は是非お試ししてみてください。初日は疲労感でバテてしまうかもしれませんが、続けることが大切です。



スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



♪ 自分のこころと身体の『SOS（助けて）サイン』に気づけていますか？ ♪

中間テスト、お疲れ様でした。もしかすると、気合を入れ過ぎて具合が悪くなってしまった人もいるかもしれませんね。人間は、一人ひとりにその人が頑張れる量の「こころのコップ」を1つ持っています。そのコップの大きさには個人差があり、いろいろなことに挑戦するなどして経験値を重ねることで、時間をかけて大きく強くすることもできます。しかし、急にたくさん頑張ると、「こころのコップ」が壊れないように下のような『SOSサイン』が出ます。もしも下の表を見て何か気になることがあったら、ぜひ、あなたにとって安心して話せる人に相談してみてくださいね。

(例：友達、保護者、学校にいる先生たち、保健室、相談室など)

＜いろいろなSOSサインの現れ方＞

心のサイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・イライラ ・ソワソワ ・悲しみ ・落ち込む ・なぜか涙が出る ・自分の気持ちが、今、どんな状態か分からなくなっている感じがする ・集中力がいつもより続かない ・強いプレッシャーを感じる
行動のサイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスが増える ・身だしなみを極端に気にしなくなる ・表情が出なくなる ・会話や外出、誰かと遊びに行くことが極端に減る ・気持ちが不安定になる ・食べなくなる ・食べすぎる ・頑張ろうと思うのに身体が動いてくれない
身体のサイン 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛 ・めまい ・息苦しさ ・動悸 ・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・微熱 ・疲れやすい ・寝すぎる ・眠れない ・起き上がれない ・吐き気 ・口内炎 ・風邪をひきやすい

♪ 身近にできる、いろいろなストレスの解消法 ♪

いろいろな方法があります。自分の好みや使いたい場面・場所に合わせて使い分けてみてくださいね。

身体の緊張をほぐす方法



対処法を探す方法



気分をスッキリさせる方法

- ・好きな音楽を聴く。
- ・身体を動かす。(散歩、軽い運動など)
- ・好きな絵、写真、動画、映画を見る。
- ・落ち着く香りをかぐ。
- ・温かいお茶や冷たい水を飲む。
- ・思いきり笑う。泣く。声を出す。(周りに遠慮しなくてもいい場所で...)
- ・暗く、静かな場所でしっかり寝る。

大切！！

【画像引用】『キレイやすい子のアンガーマネジメント』本田 恵子 (著) ほんの森出版 より

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)

(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)