



# 保健相談だより



## 健康管理&感染予防対策をしっかりと!



睡眠不足や、寒暖差で少々体調を崩し気味の人が見受けられます。「朝の健康チェック」、感染症予防3つの基本「手指衛生」「マスク着用」「キープディスタンス」を継続し、健康管理をしっかりとしていきましょう。

新型コロナワクチンを接種した人が増えてきました。ワクチン接種による早退や接種後の副反応による体調不良等は「**出席停止**」になります。副反応で体調がすぐれない時は、無理をして登校せず、自宅で休養してください。登校後、体調がすぐれない時や体育等の参加など、何か心配な事や迷った時は、気軽に相談しに来てください。



副反応は個人差があります。接種翌日に発現することが多く、数日で回復します。1回目より2回目接種後に症状が強く出やすいようです。

### ワクチン接種後に起こりやすい副反応

- ★注射部位の痛み
- ★筋肉や関節の痛み
- ★寒気
- ★発熱
- ★頭痛
- ★倦怠感
- ★下痢

## 《夏休み明け、ちょっと心や身体がしんどく感じる人たちへ》

休み明けの時期というのは、子どもでも大人でも心や身体が『なんとなく不調』になりやすくなる時期です。これは、「**ストレスが山積みの場所**」で頑張ろうとする**神経（交感神経）**と「**自分にとってホッとできる安全な場所**」で長期間リラックスモードだった**神経（副交感神経）**との**スイッチの切り替えがうまくいっていない影響**によるものです。

そこで今回は、**ケース別『困りごとやストレス、モヤモヤ』の対処法**のアドバイスをSGの黒川先生に紹介していただきました。ぜひ、今の自分にできそうな対処法が何か、考えて実践してみてくださいね。必要なのは、今の自分の状態を知ることと、少しずつ自分なりに心を決めて動いてみることですよ。

SC 黒川先生より



皆さんにとって苦しくてしんどい場所になっている学校は、『勉強をして点数を伸ばすため』だけではなく、何か困ったことが起きた時の対処法を見つけたり、対処法のバリエーションを増やしていくような『**人生の経験値を上げるため**』に行く場所です。特に、高校や大学・短大・専門学校は『義務で通う場所』ではなく、『**行くもやめるも自分で決めて、自分の意志と自分の足で通う場所**』です。これを理解した状態で、「じゃあ、自分の今のモヤモヤしている状況をなんとかするには、どうしようか?」をちょっとだけ考えてみてください。そして、その考えた結果を実験・検証するために、ほんの少しの勇気を持って学校に顔を出しに来てください。もしも「考えたけどどうしたいのかも、どうすればいいのかも何も分からない」という人がいれば、その悩みを学校の先生たちも一緒に考えさせてください。学校にたくさんの『大人』がいるのは、そのためです。先生たちは、皆さんが学校で顔を見せてくれることを待っています。



①		<p>昼夜逆転になってしまい、朝、起きられない。                  身体のだるさが取れない。</p>	→		<p>身体と心が時差ボケ状態。起床時間と寝る時間を決め、規則正しい生活を意識し、徐々にリズムを戻そう。軽い運動やゆったり入浴のほか、朝、部屋へ日光が入るように少しカーテンを開けておくとなお良い。</p>
②		<p>夏休みの課題が終わっていないくて、先生に叱られたり『できていない自分』を知られるのが嫌で学校に行きづらい。</p>	→		<p>とりあえず学校に顔を出すことを優先しよう。課題も含めた困りごとや悩み、そして“次回はどううまくいきそうな方法や時間の使い方”などは学校で相談してみよう。</p>
③		<p>学校は自分にとって緊張や不安、ストレスだらけの場所。自分は、もう1学期のように頑張れない。</p>	→		<p>1学期と同じ自分である必要は無い。完ぺきを目指さなくていいので、今の自分にできそうな最低限の事から、1つずつ具体的にやってみよう。(休憩も選択の1つ)</p>
④		<p>クラスメイトや家族、友達の前で、明るい元気な自分であることに疲れた。SNS (Twitter やインスタグラム、LINE など) を見るのもつらいし、家の外にも出たくない。</p>	→		<p>周りに対して頑張りすぎた状態。『明るい元気な自分』は、周りの人間とうまくやっていくために身につけてきた自分の仮面の1つ。誰だって、誰にも見せられない部分を持っていることが普通。だから、1日のうちに1回はどこかで、1人でボーっと過ごしたり、周りに遠慮なく自由に感情を表に出せる時間や場所を確保しておくようにしてみよう。</p>

※ 自分なりに工夫してみたけど上手くいかない時は、病院や薬の助けが必要な状態かもしれません。気になる人は、遠慮なく相談室や保健室へ相談しに来てくださいね。

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)