

保健相談だより



残暑厳しい秋になりました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。

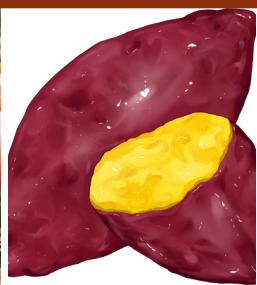
健康管理には、十分気をつけましょう。特に、十分な睡眠とバランスの取れた食事が免疫力を高める鍵となります。日々の生活に意識して取り入れてみませんか？ウォーキングやジョギングなどの軽い運動は、ストレス解消にも役立ちますよ。



夏の疲れをリセットする方法

| | | | |
|------|---|------|---|
| 休養 | <ul style="list-style-type: none"> 無理せず、体を休ませる時間を確保。 週に1~2回は積極的に休息日を設ける。 | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> 疲れを取るために、ビタミンB群やビタミンCが豊富な食材を意識して摂取（例：鶏肉、魚、緑黄色野菜、果物）。 体力回復には、鉄分やミネラルも大切（例：豆類、海藻類、レバーなど） |
| 水分補給 | <ul style="list-style-type: none"> 暑さで失った水分を補うために、こまめに水分を摂取。 汗で失われがちなミネラルも補うため、スポーツドリンクや経口補水液を活用。 | 軽い運動 | <ul style="list-style-type: none"> 毎日10~20分程度の軽いウォーキングやストレッチで体を動かす。 疲れた体に優しいヨガやピラティスもおすすめ。 |
| 睡眠 | <ul style="list-style-type: none"> 寝室の温度や湿度を調整し、快適な睡眠環境を作る。 規則正しい生活リズムを心がけ、寝る前にリラックスできる時間を設ける | 入浴 | <ul style="list-style-type: none"> お風呂にゆっくり浸かることで、筋肉の疲れや緊張をほぐす。 アロマオイルや入浴剤を使ってリラックス効果を高める |

秋の免疫力アップ！おすすめ食べ物



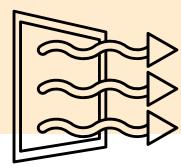
秋の食材は免疫力を高めるだけでなく、体調を整えるために大切な栄養素をたくさん含んでいます。これらを取り入れた食事で、秋の健康管理をしっかりと行いましょう！

新型コロナ変異株 ニンバス (NB.1.8.1) に注意！！

「ニンバス」の大きな特徴は、「かみそりを飲み込んだような」「ガラスの破片を飲むような」と表現されるように極めて強い喉の痛みです。「ニンバス」の症状は当初、軽いのどの違和感や咳、鼻水など夏風邪に似たものから始まります。

その後、急激に症状が悪化し、強烈なのどの痛みがあらわれるケースが多く報告されています。

予防法



スクールカウンセラー 黒ちゃんの
ハッピーアドバイス



～急に心に湧いてくる『不安な気持ち』や『緊張』の対処法の紹介～

自分の未来のこと、周りの人との関係性のこと、自分自身のことなどについて急に不安に思ったり、部活の大会前や試験本番が近くなると緊張するのは、全くおかしいことではありません。

『自分にとってどうでもいいことではないし、大事なことだから』不安や緊張を感じるのです。

また、“不安な気持ち”は『まだ起きていない未来を想像して怖くなっている状態』でもあります。つまり、「～になったらどうしよう。」と『悪い未来の可能性』をたくさん考えて心の準備をしているとも考えることもできないでしょうか？想像力が豊かな自分という、長所が1つ見つかりましたね？

今回は、そんな想像力豊かな人たちに向けて、『不安な気持ち』や『緊張』の対処法を紹介します。

【不安な気持ち や 緊張への対処法】



- ①自分が今、不安に感じていることや緊張していることを、とりあえず全部書き出してみる。
(例：「今度のテスト、赤点だったらどうしよう。」「最初から強いチームだったらどうしよう。」など)
- ②書き出した内容を、今度は次の2つに仕分けていく。
 - a.『自分の力で、なんとか対処できそうなもの』(例：ケアレスミスを減らすこと。情報収集。)
 - b.『自分の力では、どうしようもできないもの』(例：強いチームと当たらないようにすること。)
- ③b.に書いたものは『保留にして放置』もしくは「やるだけやるしかない！」と『開き直り』、今はa.に書いた内容にだけ集中して、焦る気持ちをなだめながら1つずつ取り組んでいく。

上の方法を試す時間や気持ちの余裕が無い時の対処法



ぬいぐるみや枕、クッションなど柔らかくて温かみを感じるものを持ちしめて、じっと不安が落ち着くのを待つ。動いていたほうが楽な人は、部屋の中を歩き回るなど、状況に合わせた方法で身体を動かし、落ち着くのを待つ。



不安や緊張の気持ちを少し横に置くようにして、冷たい水をコップ1杯分、ゆっくり飲む。深呼吸をする時は、鼻からゆっくり3秒数えながら息を吸い、1秒息を止めてから、4~6秒かけて口から息を吐くようにする方法を繰り返すと良い。



軽く自分を抱きしめるようにしたり、背筋を伸ばした状態で目を閉じながらもう1人の自分の姿を心に浮かべて、「大丈夫、うまくいく。」や「だって、みんなに頑張ってきたじゃん！」などの言葉を心の中で自分を励ますように呟いてみる。

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）