



# 保健相談だより

新学期から2ヶ月。そろそろ緊張感も緩み、『自分にとって楽なスタイルの自分』が学校生活で出せる頃。環境の変化や新しい出会いに、ちょっとしたストレスや不安を感じることもあるかと思います。時にはゆっくり休みながら、心の健康について考えてみてくださいね。あせらずに自分のペースで少しずつ進んでいきましょう。



## 【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バテかもしれませんが、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



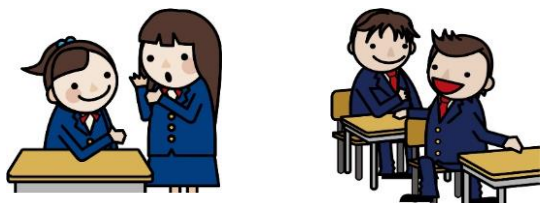
♪ 自分の身近にいる人と、自分との『感じ方や考え方の違い』に気づいた時の話 ♪

友達・家族・恋愛関係・先輩と後輩・先生と生徒…など、私たちの周りにはたくさんの『相手との関係性の種類』があります。そのどれであっても、その人間関係が良い形で少しでも長く続いてほしいのなら、『お互いに、その関係性をより良い形で維持していくための努力を重ねること』が大切になります。

つまり、『お互いにお互いの違いを認め合い、自分も相手も大切にしようというための努力』が必要ということです。今回は、そんな『お互いの違いを認め合えるための工夫』について、一部を紹介しようと思います。

〈お互いの違いを認め合えるために、工夫してみると良いこと〉

① 相手の話は、たとえ自分と全く違う考え方や感じ方であっても、**とりあえず最後までじっくりと耳を傾けて聞く。**



② 相手に分かってほしい、理解してほしい部分は、「私は(俺は)、〇〇と思っている。」と自分を主語にした言い方で相手に伝えてみる。(この方法を、『アイ・メッセージ』と言います。)

決して、相手を論破することが目的ではないので注意しましょう。



[例](わたしは、)あなたが一緒にやってくれるとすごく助かる。

③ 相手が自分の予想通りの反応を返してくれなくてイライラした時は、**一度冷静になって、「自分も同じように、相手の理想通りの反応で、完璧に行動できるだろうか？」**と考えてみる。



④ お互いの考えがぶつかった時は、どちらかの意見に無理やり引き寄せるのではなく、お互いの考えや願い(こうなってほしいという期待)を出し合って、それぞれが『まあまあ許せる部分』を見つけていく。(お互いに許せる妥協点を探す、第3の選択を探すとも言います。)



【画像引用】『キレ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

人間・動物・植物といった生き物だけではなく、身の回りにある道具にも得意・不得意なことがそれぞれあります。同じ種類の道具でも、使う目的や担当する部分がちょっと違うだけで、形や大きさ、その道具が一番活躍できる場面が変わってくるのと同じように、私たちを含めた生き物全て、それぞれがどこか少し違って、それぞれが感じる『ちょうどいい』の内容も少しずつ違っていることが当たり前です。

場合によってはお互いに距離を置くことが『お互いにちょうどいいこと』の結論になることもあります。多くの場合、今回紹介したような工夫を1人1人が意識して努力していくことが、お互いの人間関係を良い形で長く続けていくコツに繋がっていきます。

お互いに『ちょっと違う』からこそうまくいくことだって、日常生活ではよくあります。だからこそ「少しでも自分と違う部分を持つ相手を排除する」のではなく、「違う部分を持つ者同士、どうしたらうまくやっていけるか知恵を絞り合う」ほうがお互いの成長にも繋がって良いことだらけかもしれませんよ。



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)