

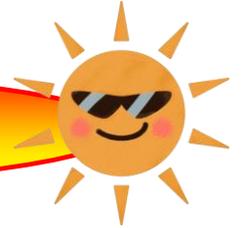


# 保健相談だより

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』が学校生活で少しずつ出せる頃。環境の変化や新しい出会い、勉強や部活に、ちょっとしたストレスや不安を感じることもあるかと…。時にはゆっくり休み、いろいろ頑張っている自分をほめてあげてください。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。



## 熱中症！5月の急な暑さに注意！！



夏の猛暑日ばかりでなく、体が熱さに慣れていないこの時期も特に熱中症に注意が必要です。気温が高い日の体育や部活動中に気分が悪くなってしまう人が目立ってきました。

### 暑いと体はどうなる

人間の体は、気温上昇に伴って体温が上がると、汗をかいて体温を上げる仕組みになっています。ところが、急に熱くなって発汗や体温調節がうまくいかないと熱中症にかかりやすくなります。

### 暑さに慣れよう！暑熱順化

暑熱順化(しょねつじゆんか)とは、普段から体を暑さに慣らすことで、上手に汗をかけるようになり、突然の気温の上昇にも対応しやすい体になること、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。

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。

## 体を暑熱順化させる普段の生活のポイントと大切なこと

### ★入浴★

シャワーで済ませず、しっかりと風呂につかり、体の芯から温め、汗をかくことが大切！



### ★有酸素運動

汗をかく程度のウォーキングやジョギングが有効！時間的に余裕がなければ、家でスクワットをしながら単語を覚えたりすると、記憶力もアップして一石二鳥かも！



こまめに水分をとろう

### ★睡眠

疲労の蓄積はそれだけで熱中症になりやすくなります。毎日の学習で疲労が蓄積することもあるかと思いますが、できるだけ寝不足は避け、疲労回復に努めましょう。



### ★水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、体は渴き始めています。意識してこまめな水分補給をすることが大切。一気にたくさん飲んでも尿として排泄され、体内に貯められません。1時間に1回くらいコップ1杯程度の水分補給を





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、1人1人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しながら少しずつ経験値を  
増やすことで、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>

<p>心のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安 ・イライラ ・ソワソワ ・悲しみ ・落ち込む ・なぜか涙が出る</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
<p>行動のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
<p>身体のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛 ・めまい ・息苦しさ ・動悸</li> <li>・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・微熱 ・疲れやすい ・寝すぎる</li> <li>・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</li> </ul>

♪ 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。

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。
- ・やわらかい手触りの物に触れる。
- ・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)