



保健相談だより



体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう!



梅雨入りしジメジメした日や蒸し暑い日など過ごしにくい日が増えています。急な暑さで熱中症の心配や、梅雨寒での冷えや頭痛と体調をくずしてしまうことがあります。自分の身体と健康を守るのは、自分自身です。毎日天気予報などで天気や気温を確認し、対策準備をして登校してください。暑さに慣れ、熱中症に負けない身体づくりに心がけましょう。

爪で水分チェック!

熱 中症を予防するために大事なことは水分を取ること。水分が足りているか、自分ではなかなかわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!





- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。








熱中症予防に効果的な飲み物

麦茶	身体を冷やすだけでなく、血液をサラサラに。夏バテ予防、胃の粘膜保護など多数の効果があります。そして赤ちゃんや妊婦も飲めるノンカフェインです◎
スポーツドリンク 	スポーツドリンクといっても、商品によって成分や作用も様々です。おすすめは、汗をかいた後の疲労回復に効果がある、アミノ酸やクエン酸が含まれているもの。また、2~3倍に薄めることで、水分がより体内に吸収されやすくなるので、運動時は薄めたものを!
経口補水液 (OS-1 等)	熱中症や下痢嘔吐などで起こる脱水状態の時に不足する電解質 (Na・K・Mg など) を多く含み、体液に一番近い飲み物とされています。身体への吸収率は1番!
味噌汁 	味噌汁は失われた塩分・水分の補給をする役割を果たしてくれ、体液と濃度の近い塩分が含まれていると言われています。夏の朝食に!

♪ 1年生対象『SOSの出し方講座』で届いた質問に、お答えします

6月14日(水)6限目に開いた『SOSの出し方講座』(1年生対象)の後に、みなさんから届いた質問について、SC黒川先生よりお答えしていただきました。届いた質問の中には個人的な内容のものもありました。該当者には、後日、担任の先生を通じてお話の提案が出されると思います。お声がかかった人は、もし良ければ、せっかく出してくれた『SOS』について、相談室でもう少し教えてくださいませんか? もちろん、まだ話せる気持ちのタイミングでは無い時は提案を断ってもらっても良いので、ご安心を。

届いた質問内容	スクールカウンセラーからの返事
<p>嫌なことを思い出さないようにする方法はありますか？</p>  <p>(※この紹介した現象についてもっと詳しく知りたい人は、『シロクマ実験』で調べてみてください。)</p>	<p>「思い出さないように」と意識すればするほど、余計に気になってしまいますよね？これは、心理学では『皮肉過程理論』とか『感情抑制の逆説』と呼ばれる現象です。</p> <p>この現象から解放される方法には、主に2つあります。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 「嫌なことを考えても考えなくても良い」と自分が考えてしまうこと自体をOKにしながら過ごす。 ② 反省が必要な部分だけは素直に反省し、特に反省する部分も無く自分にとって得にもならないことは、『自分の貴重な時間と労力をかける価値無し』と割り切ってしまう。もっと大事にしたいことに自分の時間と労力をかけるようにしてみよう。
<p>人との会話の続け方や、会話のぎこちなさをなくす方法ってありますか？</p> 	<p>会話がぎこちなくなってしまうのは、お互いにまだ『様子見』の状態だからです。もう少し時間をかけて一緒に過ごしながら、お互いに『ここまでの話なら話しても大丈夫』『このレベルの冗談なら通じる』という気持ちの距離感が掴めてくると自然に解消されるはずですが、</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 会話の始めは聴き手側が「Yes/No」で返しやすい軽い話題や質問から始めていくようにする。 ② 相手の話す声のテンションの高さや速さに合わせ頷きや相づちを入れていく。沈黙にも意味はある。『会話が切れること』『会話の正解』を怖がらない。 ③ 話す時は柔らかい口調や明るめの声をイメージし、自分の話：相手の話＝2：8 を意識して話す。
<p>やる気の出し方のコツってありますか？</p> 	<p>脳が『集中モード（やる気モード）』に入るまで、行動を起こしてから15分間くらいかかると言われています。</p> <p>もしなかなかやる気が出ない場合は、とにかく15分間は手や身体を動かしてみると良いかもしれませんね。あとは…</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 頑張った後のごほうびを用意しておく。 ② 勉強時には、スマホの電源を切って鞆の中に隠す。 ③ 取り組む内容と制限時間を具体的に決めて、タイムアタック方式でゲームのようにしながら取り組む。(例：今から15分間でこの問題を終わらせる！) ④ 自分にとって裏切りたくない人や家族、先生に、『今日は何を、どれくらいやるか？』といった具体的な目標を宣言する。(心理学の世界では、『パブリック・コミットメント（誓約・公約の公表）』と呼びます。)
<p>ストレスに耐える力（心のコップ）を強くするには、どうすればいいでしょうか？</p> 	<p>身体の筋肉は、トレーニングなどでその人にとって（少し苦しいな…と感じるレベルの）適度な負荷をかけた後で、しっかりと正しく休ませてあげると、筋線維が太くなって筋力がアップする構造になっているそうです。</p> <p>心のコップも同じように、『ちょっと嫌なこと』『ちょっと苦しいこと』『ちょっと怖く・不安に感じること』に挑戦してみた後で、ホッと安心できる場所に帰ってきてから信頼できる人から頑張りを共感してもらったり挑戦への勇気を褒めてもらったり、たとえ100%完璧ではなくても、なんとかやり終えられた・乗り越えられた実感を自分の中に持つことで、少しずつ大きく強くなっていきます。ただし、身体と心がバラバラに砕けてしまうのではないかと思うほど苦しい状態になるので、解決や成長を決して焦らず、一旦安全な場所へ避難して対策を練ることや周りを頼ってみることも選択肢に入れつつ、挑戦できそうなことから少しずつやってみましょう。</p>
<p>先生がこれまで経験してきた相談の中で、最も難しかった相談は何でしたか？</p> 	<p>「どうしようかな～」と対処に悩んでしまうのは</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 一緒に悩んだり道を探すために許された時間が物理的に短すぎる場合。(例：授業欠時数があると1~2回で規定数を超えてしまい、進路変更以外の選択肢を取れなくなってしまってから相談に駆け込まれる。) ② 目の前に困っている人がいる、助けになりそうな支援制度もあるのに、様々な条件がギリギリのラインでその人に使えないと分かった場合。