

# 保健だより 5月

石川県立金沢錦丘中学校  
保健室  
平成30年5月8日



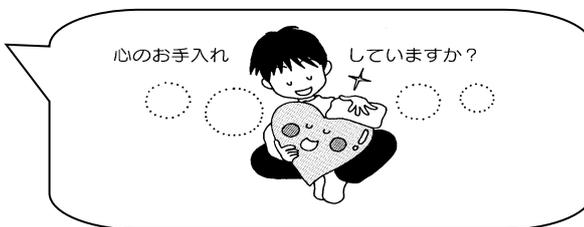
新学期がスタートして約1ヶ月半……。  
連休中は、春季大会に向け、集中して部活動をしたり、好きな本を読んだり、家族と過ごしたり、いつもとは少し違った自分の時間を満喫することができましたか？  
今月は、校内陸上競技大会・春季大会・中間テストそして健康診断も続きます。4月に発生したインフルエンザ等の感染症も終息しました。しかし、まだまだ1日の寒暖の差があり体調を崩しやすい気候ですが、生活リズムを崩さず、まずはぐっすり眠り、心と身体の疲れをとってenergyをchargeしましょう。



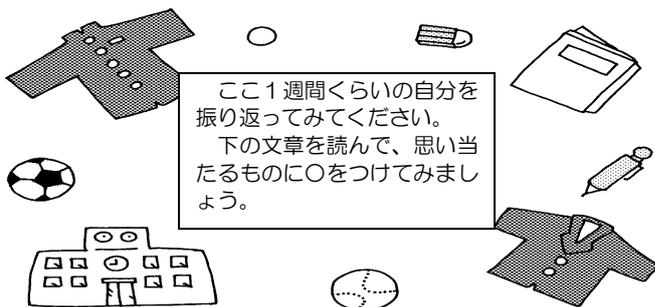
5月の保健目標

- ・病気の早期発見と早期治療
- ・心の健康

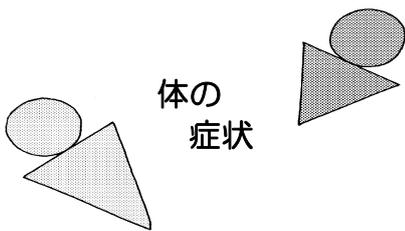
## こころの健康



**あなたのストレスをチェック!!**  
新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。環境が変わると、自分でも気がつかないうちに意外と緊張しているものです。  
自分は大丈夫、と思っている人も意識してリラックスしてみましょう。



ここ1週間くらいの自分を振り返ってみてください。下の文章を読んで、思い当たるものに○をつけてみましょう。



頭痛・腹痛・めまいなど不快な症状が週3日以上ある。
朝起きたくても起きられないことが週3日以上ある。
疲れやすく、寝ても疲れがとれない。
微熱が続くことがある。
何もできないくらい体調が悪いことがある。
食欲がわかず少し食べても満腹になってしまう。

イライラしやすい、感情のコントロールができない。
自分が不安定なのが実感できる。
心で思ったことと感情がよく食い違う。
何かしようとするが力がわかない。
気持ちが暗く不安や敗北感を感じる。
暗い場所にいるほうが落ち着く。



お風呂に入るのは週に3日以下である。
夜眠るのは午前1時を過ぎることが多い。
昼間の服のまま寝てしまうことが多い。
自分の部屋はすごく散らかっている。
食卓以外で食事をする、あるいは不規則である。
1日4時間以上はテレビ・パソコン・ゲームをしている。

★★★ ストレスチェック診断結果 ★★★

心の迷路

出口があるのに、そこへたどり着く地図はありません・・・。  
 ロールプレイングゲームのように、何かを手がかりにしながら出口を探すしかありません。  
 その手がかりになるのは、この〇の数と自分の感性。

〇の数

出口が近いと〇の数は少なく、出口が遠いと〇の数は多くなります。

自分の感性

自分が心地よいと感じることは、心の健康に役に立つこと。  
 一緒にいて心地よいと感じる相手は、心のために必要な人です。

〇の数が  
1～6個だった人

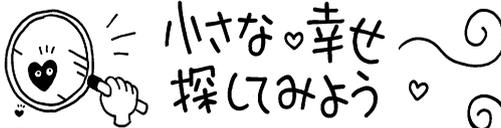
心の迷路に入っています。ただ、あちらこちらに迷路の入口が隠れています。「何か変だな？」と感じたときには、相談してください。

〇の数が  
7～12個だった人

心の迷路の入口にいます。あなたを迷路の入口につれてきた何か、あなたの生活の中にあるはず。それを早めに見つけて、取りのぞく努力をしましょう。

〇の数が  
13～18個だった人

心の迷路に入りこんでしまったようです。ただあせればあせるほど深く迷い込むのが迷路です。まずは冷静に、どこかで自分の感性に逆らったことをしていたのかも。自分がどう感じるのかを最優先してね。



♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてください。



「誰かに話せる・・・」癒し  
 現代はストレスの多い社会で、何かしら悩みを抱えて生きています。

とにかく思春期を迎えた皆さんは、身体のこと、人のこと、将来のこと、

人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。  
誰かに話すと「誰にも言えない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」に気持ちが変わるかもしれません。誰かに相談する行為は不安の悪循環を断ち切ります。

5月10日(木)は、校内陸上競技大会です！



5月10日(木)は、校内陸上競技大会です。

けが等の対応は、本部近くにある救護室で高校の大門先生、堂ヶ端先生、そして笠井先生の三人で行います。

当日の天気予報は、予想では晴れのち曇り。最高気温は、15℃、最低気温は9℃。過ごしやすい天候だと思いますが、急に日差しが強くなったり、風が出てきたり、気候は一日で変化しますので体調管理と衣服の調整をしっかりとしましょう。

また、お弁当も日差しを考慮して保冷剤を入れ、傷まないメニューを工夫してもらってください。それと、案外多いのが爪のけがです。きちんと爪は切りましょう。

★★★熱中症にならないために・・・★★★

熱中症の発生要因は3つ。個人差もありますが、暑さにまだ慣れきっていないこの時期からが要注意です。適切に管理をすれば予防ができるのが熱中症です。

予防その1 前日から体調を整える。

前日は十分に睡眠をとり、朝食はしっかり食べて体調を整えること。睡眠不足や欠食は、熱中症だけではなく、集中力も低下し、けがや事故のもとにもなります。

予防その2 服装に注意しよう。

通気性のよい服装（といっても指定の体操服ですが）、待っている時は、天候にあわせた服装。陸上競技場は、日陰が少ないので、帽子や、タオル（これは汗をふく以外に、うちわ代わりに、ケガの時のアイシング等にも使えるので絶対に必要なアイテム）を忘れずに！

予防その3 こまめな水分補給！

水分は、絶対に多めにもっていくこと。（目安は2リットル）こまめに飲むことがポイント。のどが潤いていなくても、運動をすると汗以外に体温を下げるために身体から水分が失われていきます。水分は、一気に多く飲むより、こまめに摂取することが大切です。