

ほけんだより



西岐波中学校 保健室

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日と言われており、汗ばむ日も増えてきます。

体を暑さに慣らしていき、暑い季節も健康に過ごしましょう。



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

スポーツ振興センターの災害給付制度について

学校管理下において負傷され、窓口でそのけがの治療の合計が500点以上(3割負担では1500円)の場合は、災害給付金支給の対象となりますので、保健室までお知らせください。

※学校管理下とは、独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第5条より、

- ①教育課程に基づく授業中
- ②教育計画に基づく課外指導中
- ③休憩時間中
- ④登下校中が該当します。

※災害給付金の掛金は宇部市が負担します。



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたところではないでしょうか？しかし、その一方で当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく保健室への来室者もだんだん増えてくる時期です。心と体のサインに気づきストレスに対処できるようになるとよいですね。

ストレスってなに？

Learn
-知る-

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、
誰でも持っているものです。

みんな「あるある」

ストレスと こころ

心と体のサイン

Notice
-気づく-

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- ・試験や宿題 ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢された など



いくつも
重なったときは
特に注意！

みんな人は、ストレスを感じやすいかも



心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など



体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める など



ストレスが病気の原因になることも

うつ病、摂食障害、
不眠症、胃潰瘍、
過敏性腸症候群、
自律神経失調症
など



相談力をUPしよう

Share
-共有する-

好きなことをして解消できるならOK。
でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまっ
つらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？
For yourself
わたし編

【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談にのります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？
話したいことだけ相談するのもいいですよ。



友だちの元気がない。何マ声をかけよう？
For your friends
ともだち編

▼声のかけ方の例

- | | |
|--------|----------------|
| 調子はどう？ | 一緒にごはんを食べよう |
| 遊びに行こう | 元気がないから心配だよ など |



話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。