

1年生が保健室にやってきて、慣れない敬語を使おうとする姿を見て、思わず笑みがこぼれます。中間テストに向けて「休み時間も勉強するから！」と頑張ろうとする3年生の人もあります。新しい環境で頑張ろうとする人たち。そのような人がいる一方、「だるい」「やる気ない」「(朝から) 帰りたい」そんな声もちらほら。疲れが出はじめるのも今頃です。まずは、体の休養から！そして自分のリフレッシュ方法ですっきりできるといいですね。



保健室で思うこと・・・

「自分で自分をマネジメント(管理)する力」

「自分で自分をケアすること」

の大切さを日々感じます。予測不可能な社会の中を生きていくために、生涯にわたって必要な力だと思っています。「今、一番にするべきことは?」「自分の果たすべき役割は?」自分のあるべき方向に向け、計画し、それを実行するために時間や行動を管理すること。その力を身につけてほしいなと思います。



やってみよう~!



手軽にできるリラックス法

<p>手</p> <p>① 両手をグーにしてぎゅっと握り締める (10秒間)</p> <p>② ゆっくり手を開き、力を抜く</p>	<p>肩</p> <p>① 息を吸いながら両肩を上げる</p> <p>② 息を止め、肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引く (1~2秒)</p> <p>③ 息を吐きながら、力を抜き元に戻す</p>
<p>顔</p> <p>① 目をつぶり、口をすぼめて突き出す。目や口を中心に寄せるイメージで (10秒間)</p> <p>② 元に戻し、力を抜く</p>	

疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「~でなくっちゃ」をやめる
- …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

「ストレスたまってる~」「しんどい~」
 ストレスは悪いものではなく、自分を成長させてくれるものでもあります。大きすぎると心身の健康に悪影響をあたえます。「なんだか、いつもと違う」「不安だ・・・」「やる気がおきない」頑張りすぎたときは、そんなふうになる人もいます。
 今の不安やしんどさを打ち消さなくていいですよ。今不安なんだと認めてあげましよう。学校にはたくさんの友だちや先生がいます。スクールカウンセラーの先生もおられます。(毎週金曜日 要予約) しんどい時は話してみましよう。きっと今より楽になるはず!

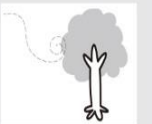
急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

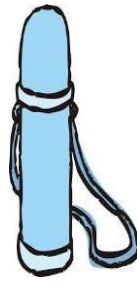
「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。



水分、足りていますか？

「のどがかわいた～」 「水を飲む紙コップください」とくる人がいます。必ず家から、天気や運動量を考えて、持参してください。体育や部活のある日は多めに用意してください。

これから、気温があがってきます。スポーツドリンクも可ですが、飲みすぎは糖分取りすぎになるので注意！疲れやすい体になります。塩分の基本は食事で摂ることです。



マスクによる熱中症に注意

マスクをしていると・・・

- ・熱がこもって、口の中や周辺の温度があがる
- ・喉の渇きに気づきにくく、水分補給が遅れる

等、いつも以上に熱中症に対する注意が必要です。



【対策として】

- ☆教室等では換気を確保しつつエアコンを上手につかう
- ☆マスクは登下校中や体育・部活の時間等で人と十分な距離が確保できればはずしてもよい
- ☆マスクをしているときは激しい運動をしない
- ☆水分（お茶・スポーツドリンク）を多めに用意する



5月31日は



良いライフスタイルの選択で寿命は延びます。喫煙しないこと、飲酒量を考えること等・・・。たばこに関しては1日一箱たばこを吸うと平均7年寿命が縮むといわれています。(Nature誌)

喫煙は寿命だけでなくがん、心臓病等のリスクも上がり、体への悪影響はいうまでもありません。5月31日は世界禁煙予防デーです。未成年の喫煙は法律で禁じられています。望まない受動喫煙から身を守るた

めにも、法律で「学校・病院・行政機関は敷地内禁煙」と決められています。

最近、たばこやアルコールに興味をもっているような会話を聞くことがあります。たばこ・アルコールはゲートウェイ（入口）ドラッグといわれ、それらに手をだすとさらなる薬物にも手を出しやすくなります。安易な行動に注意！