

ほけんだより 5月

No.2 R6.5.2 太田一高保健室

新学期が始まって、間もなく1カ月になります。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったのではないのでしょうか。でも、ストレスや不安を感じることもありますよね。自分では気づかぬうちに疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくり過ごす時間を作って、自分の心や体のことを考えてみてください。

気分を変えて

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。



熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、急に暑くなり体が暑さに慣れていない時などは注意が必要です。

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意！

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めて3～4日経過しないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。体調に異変を感じたら、無理せず涼しい場所で休養し、水分や塩分を補給しましょう。(参考：環境省リーフレット)

令和6年度 スクールカウンセラー 相談予定日

月	日			
4	12	19		
5	10	17	24	31
6	7	14	20	28
7	12	19		
8	夏季休業			
9	6	13	20	
10	4	11	18	
11	1	8	22	
12	6	13	20	
1	9	17	24	31
2	7	14	21	
3	13			

○ 今年度相談を受けてくださるスクールカウンセラーは
おかもと ようこ
岡本 洋子 先生 です。

○ 相談できる時間は、原則として4・5・6校時です。

○ 相談の場所は、教室棟2階生徒相談室です。

○ 相談の予約は、担任の先生または保健室まで申し出てください。

