

ほけんだより 5月号

令和4年5月
三重県立久居高等学校
保健室発

新学期が始まって約一ヶ月がたちました。新生活には慣れましたか？一年生は初めての高校生活が始まり、新しいことだらけの毎日であったと思います。4月から頑張り続けた心と体は5月に入り少し疲れてきたのではないのでしょうか。またゴールデンウィークを終えて、生活リズムが乱れている人もいるかもしれません。生活リズムを一度見直してみましょう。

規則正しい生活を！

食事

食事は3食しっかりととりましょう。特に朝食は、1日の活動を始めるためのエネルギー源です。早起きをして毎日食べるようにしましょう。また、同じ種類のものばかり食べず、色々な食品をとることで、体の調子を整えましょう。

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



運動

適度に運動をしましょう。昼間に体を動かしておくこと、寝つきが良くなります。体育も部活動もない日は、自分で体を動かすようにしましょう。家の掃除もいい運動になりますね。



睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。決まった時間に起きるようにし、リズムを作っていきます。睡眠は心身の疲れをとるだけでなく、記憶の整理もしてくれるので、7時間は寝るようにしましょう。

体の不調をチェック！

下のような症状が出ている人はいませんか

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 原因不明の頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでもいらいらする | <input type="checkbox"/> 昼間も眠くてたまらない |
| <input type="checkbox"/> 何をしても楽しくない | <input type="checkbox"/> 体の疲れがとれない |



あてはまる人は少し疲れがたまってきたかもしれません。息抜きもたまには大事です。すすんでリラックスする時間をとりましょう。いろんな方法があるので、試してみてください。

お風呂にゆっくりつかる



趣味の時間を大切にする



軽く運動・ストレッチをする



最近ではスマートフォンの使いすぎにより、眼精疲労や不眠、首の痛みや頭痛、肩こり、吐き気といった症状が出ることもあるとも言われています。なんとなく体の調子が悪いと思う人は、自分の生活を振り返ると同時に、スマホの使い方を見直してみましょう。何時間も使用し続けている人は要注意です。



教育相談について

今年度から新しくみえるスクールカウンセラーの藤井郁子先生のご紹介をします。
以下の文章は藤井先生からのごあいさつです。



ブラジルの詩人アデマールの「浜辺の足跡」の詩に、次のような語りがあります。

人生という浜辺を友と2人で歩いて来たのですが、振り返ると、
ところどころ、1人の足跡しか残っていない所があることに気がつきました。
1人残されていた足跡は、ともに歩いたもう1人の友の足跡でした。
そして、1人の足跡だけが残っている時は、わたしがとても苦しく、辛く、
やりきれない日々が続いた時と重なっていたのです。
ではその時、わたしはどうしていたのでしょうか。
わたしが友の背中に負ぶわれて歩いた日々だったのです。

今年からスクールカウンセラーとしてお世話になります藤井郁子です。
私たちも、この詩のように、互いに負ぶい負ぶわれながら、人生の足跡を刻んで行けたらと思います。
進路のこと、友人関係のこと、家族のこと等、心配事がいろいろあるかと思います。
自分のことを話すことで、気持ちが落ち着いたり、整理されたりすることがあります。
気軽に相談室のドアをノックしてくださいね。
どうぞよろしくお願いいたします。

藤井先生相談日

5月… 11日(水)、25日(水)、30日(月) 時間：12:30～16:20
6月… 8日(水)、23日(木)、28日(火)
7月… 7日(木)、14日(木)、21日(木)

相談事や悩み事など、藤井先生に相談できます。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。予約の方優先です。保護者の方にも来ていただけます。秘密は厳守します。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らししていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

