

令和5年2月3日
三重県立松阪高校保健室



▶引き続き感染症対策を!

朝の健康観察(発熱や喉の違和感等風邪症状がある場合は欠席する)や換気、手洗い、マスクの着用など引き続き予防行動をとりましょう。

▶花粉症対策をはじめよう

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目の痒み...花粉症の症状が気になる季節。例年のピークは少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。

▶花粉と接触しないために

- マスク
花粉症対策でも定番です。鼻とあごの部分に隙間がないものを使いましょう。
- メガネ(ゴーグル)
多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的です。
- 帽子
常に外に出ている頭(髪)には花粉が付きやすいので、つばの広い帽子がオススメ。長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

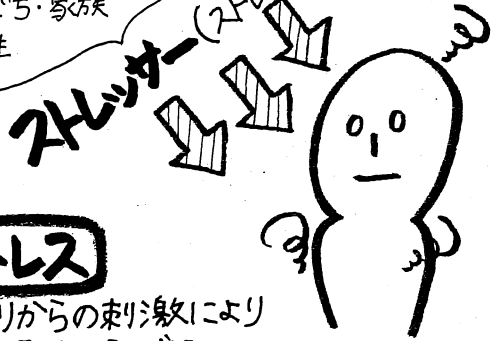


▶SOSをだしあおう!

みなさんは、こころやからだがいんどいときに、どのような対処方法をとりますか? 対処方法の1つとして「誰かに相談する」という選択肢を持っていますか? 普段から些細なSOS(小さなお願い)をだしあって、お互いを助け合える関係ができたならステキですね。それが、いざというときの大きな一歩になると思いますよ。

勉強・進路
体形
自分の性格
学校生活
友だち・家族
異性

暑さ・寒さ
騒音
etc...

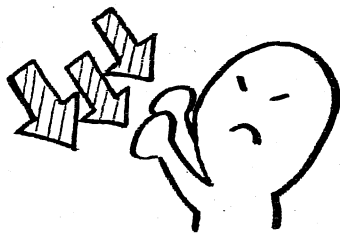


ストレス

周りからの刺激により
こころやからだに
負担がかかった状態のこと

※適度なストレスは
精神的な発達の
役に立つ
(ストレスを乗り越える
ことで成長する)

例) テスト前の不安
↓ どうしよう
↓ ドキドキする etc
よし、がんばろう!!



ストレス耐性

ある程度のストレスに
対して耐えられる
力を持っている

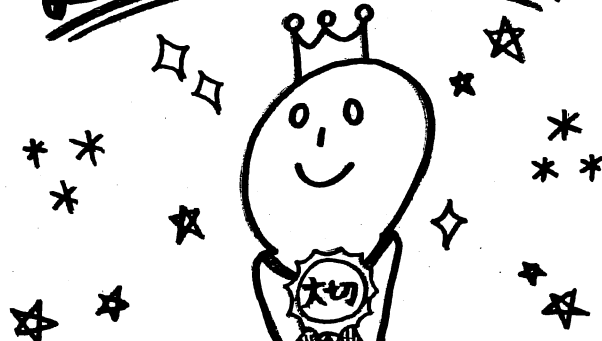
※個人差がある

&

同じ出来事が起きても
浮かぶ考えや気持ちは
人それぞれ

↓
ストレスの受け方は
1人1人ちがう!!

SOSをだしあおう!



これまで悩みや不安など
様々なことを、自分なりに
がんばって乗り越えてきた
みなさん1人1人が

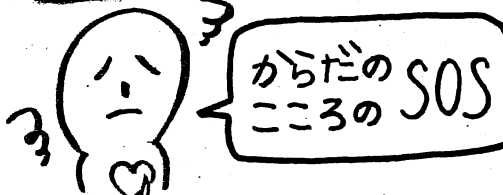
とても大切な存在

※SOSをだすことで
その価値が下がる
わけではない!!!

その人にとって
ストレスが
大きいまたは
長く続くetc
すると...

ストレス反応

(こころやからだへの
影響)がでる



こんなSOSには要注意!!

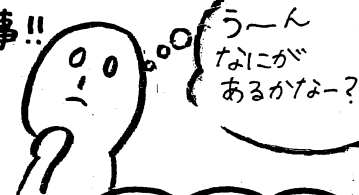
- 〈こころのSOS〉
- イライラして怒りっぽくなる
 - 急に泣き出しちゃう
 - 気分が落ち込んでやる気がでない
- 〈からだのSOS〉
- 頭・肩・おなかなどが痛くなる
 - ぐっすり眠れない
 - 食欲がなくなる/食べすぎる

どうする?

自分ができる方法、自分にあつた方法を
知っていることは、とても大事!!

- 大きな声で叫ぶ
- 思いっきり歌う/おどる
- ...を食べる
- ペットとふれあう
- 深呼吸をする
- お散歩に行く
- ランニング
- 入浴する
- 頭の中のを考え、思いを書き出す
- 寝る

■ ...を
にきりしめる



オススメは
信頼できる人に
話すこと!!

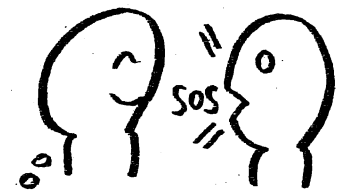
紙に書くのはOK!!
SNSへの書き込みには気を付けて!!

- 他の人を傷つける投稿はしない。
- 否定的なメッセージはスルーする。
- 知らない人と直接会わない。
- 誤解を生むリスクもある。

etc...

日ごろから、小さなSOSを
関係が悪くない人(助けてくれる人)に
だしてみよう!!

※たとえば「クロームブックの操作、どうするんやっけ?」
※もし、断わられたときは「相手にも事情があるから仕方ない」と割り切ろう。



思い→コトバ
◦自分の気持ちに気づく
◦客観的に見れる
◦こころの整理ができる

少しだけ勇気をだして
話してみよう!
わかってくれる大人は、必ずいる!

SOSを受ける側
になつたとき...

友だちの悩みや相談を
聞いたとき、「なんで言ったら、力になれるのかな?」と思った
ことはありませんか?
迷ったときは「そうやったんやな」と伝えてみましょう。
自分の話を受け止めてもらえたと感じると、ホッと楽になる
こともあります。勇気をだして話してくれれば友だちに
寄り添ってあげましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは
保健室のドアをノックしてみよう
一緒に考えよう!