

2023年1月 第10号

ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

持久走練習が始まっています

2月の如月マラソン大会へ向け本格的に練習が始まります。

その日の体調を考えながら、無理をせずに自分のペースで走りましょう。

事故・ケガを防ぎ、安全に走るためにお願いしたいこと

- ① 前日はぐっすり寝ておきましょう。
- ② 汗ふきタオルや着替え（特に下着）を準備しましょう。
- ③ 朝食をしっかり食べましょう。
- ④ 足の爪は切っておきましょう。長いと内出血の原因になります。
- ⑤ 履き慣れた靴を履きましょう。
- ⑥ タイツや短すぎる靴下は靴擦れの原因に。走る時は足首を覆う靴下を準備しましょう。
- ⑦ 準備体操を必ずしましょう。



3学期のスクールカウンセラー来校日

1月13日、20日、27日 2月10日、17日、24日 いずれも金曜日

受験生のみなさんへ

ベストコンディションで試験に挑むために、時間を上手く使い、体調を整えておきましょう。



睡眠 朝型の生活に切り替わっていますか？脳が活発に動き出すのは起床後3時間後から。最低でも6時間の睡眠をとれるといいですね。

休養 集中できないときは焦らず積極的な休養を。休憩中は散歩やストレッチなど軽く運動すると血液循環がよくなり体が軽くなるのでリフレッシュできます。



食事 夜食は消化の良いおにぎりや野菜ジュースがおすすめ。試験前日はご飯・野菜を中心の和食がベスト。当日は試験の2～3時間前までに済ませましょう。

相手の話を上手に聞くための4つのポイント



「傷ついた友の励まし方」これは昨年の合唱コンクールで歌われた詞の一部です。高校生が悩みを相談する相手は「友達」が最も多いと言われています。傷ついた人の励まし方の正解はありませんが、悩みを上手に聞いて相手の気持ちが和らぐ方法があります。

①「聞いているよ」というサインを出す

- ・相手の話の間に「うん、うん」とうなづく。
(多すぎると逆効果です)
- ・相手の目を見る。
- ・相手の方に体を向ける

②相手の気持ちに共感する

- 相手の気持ちに寄り添った言葉がけをする
- 「私もそう思うよ」
 - 「それは大変だったね」
 - 「それは泣きたくもなるよね」
 - 「それはつらかったね」

③今の気持ちを話してもらおう

- ゆっくりとした口調で質問してみよう
- 「それからどうなったの？」
 - 「今はどういう気持ち？」
 - 「〇〇はどうしたいと思っているの？」

④全体的話しの流れをまとめて確認する

- ・確認することで自分の話を聞いてもらえたという安心感がある。
- ・相手の話した流れを整理することで、問題の解決策が見つけやすくなる。
「〇〇の言ったことってこういうこと？」

！注意！ 相談の内容が、暴力を受けている・命の危険がある等の場合は身近にいる大人に相談できるようサポートしてください。