

おかげさんだより5月

三和高校保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？環境が変わると新しい出会いがたくさんあり、ストレスや不安を感じることもあったかもしれません。自分では気付かないうちに疲れてしまう時もあります。時にはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてくださいね！

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて
リフレッシュ！

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
紙に書くことで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。

暑い日が増えてきました ☀️ 暑さ対策をはじめよう！

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、



でも、例えば問題の解決につながらなくても、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。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



「22」この数字を覚えておいてください！

身体測定が終わって、みなさんから聞こえる「太った～」「伸びた！」といういろいろな声。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランスです。このバランスをみる指標にBMIというものがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎや痩せすぎはないかをみることができます。また、このBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が**22**になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

理想体重の計算式は

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg) 理想体重 ☆

(例) 身長が 158 cm の人

1.58 (m) × 1.58 (m) × 22 = 54.9208 (約 54.9 kg)

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね！

5月31日は世界禁煙デーです！



たばこにまつわるウワサ ウソ？ ホント？

「意思が強ければいつでもやめられるよ」

ウソ：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「ストレスが解消されるんだよ」

ウソ：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって」

ホント：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



●○来月のカウンセラー来校日○●

5日 (水) 9:30～12:30

12日 (水) 9:30～12:30

19日 (水) 9:30～12:30

今年度もスクールカウンセラーの皆川ひろ子先生が三和高校に来てくださっています。

カウンセリングを利用したい場合は、担任の先生か保健室までお知らせください。