



R4.7.15
附属中学校
保健だより
第4号

新型コロナウイルス感染者数が過去最多を更新するなど増加しています。熱中症対策と並行して、換気・身体的距離の確保・手洗い等、今まで通りの感染対策は変わりませんので継続して行いましょう。

明日から夏休みに入ります。夏休み期間中は生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが崩れてしまうと学校が始まった時にそのリズムを取り戻すのに時間がかかってしまいます。夏休み期間中も規則正しい生活習慣を心がけましょう



熱中症を予防するためには



【熱中症になりやすいのは、どんな時？環境】

気温や湿度が高い時

急に熱くなった時

風がない時

風がないと汗が乾きにくいいため



【熱中症になりやすいのは、どんな時？身体】

睡眠不足の時→疲れやすい

朝ごはんを食べていない時→睡眠中にかけた汗で不足した塩分を補給できないため

げりや発熱の時→げり時は脱水になりやすく、熱のある時に運動すると体温がさらに上がるため

夏休み中の部活動についての留意事項

○毎朝検温と体調を観察し部活前には、健康観察カードを提出しましょう。

○規則正しい睡眠、食事を心がけ、体調を十分に整えて練習に参加しましょう。

○家のエアコンで体が冷えすぎないように、設定温度は27～28℃を目安にしましょう。

○夏休み中の部活動に限り、スポーツドリンクを許可します。ただし、スポーツドリンクの飲みすぎは、糖分の取りすぎにもつながるため、麦茶なども併せて準備しましょう。利尿作用のある緑茶などは避けましょう。

○練習開始前、練習中はこまめに水分補給をしましょう。

○運動部の休憩中は、帽子などをとり、衣服をゆるめ、日陰や風通しのよい場所で過ごしましょう。水でぬらしたタオルで体を冷やすのもよいでしょう。

○文化部は、つい水分補給を怠りがちです。時間を確保しましょう。

○練習中気分が悪くなったら、先生に申し出ましょう。

近頃の保健室

○この時期になると必ず発生するクラスでの問題は、「クーラーを入れていても暑い」という人と「クーラーが寒すぎてお腹が痛い、頭が痛い」という人の意見の違いです。感染症対策として換気を伴いますが、外気との差は5℃以内と考え27～28℃を目安にし、お互いを思い合って使いましょう。

○今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果、夏休みを利用して、必要のある人は受診をし、結果の用紙の提出をお願いします。特に3年生は、受験に備えて、むし歯の治療など受診をしましょう。



ストレスについて



3年目に突入したコロナ過、地震の発生、戦争、物価の高騰等心が暗くなるニュースが連日流れています。毎日、こうした情報に接していると不安が高まったり、恐怖を感じたりしている人もいるかもしれません。そこで、ネガティブな情報から心の健康を守る方法を紹介します。

一般的にストレスと言われている状態は、①ストレスの発生②ストレスの受け止め方③ストレスコーピング④ストレス反射というプロセスを経て起こります。

①ストレスの発生: ストレスの発生源を指します。例えば友達とのケンカ、試験、つらい練習、恋人との別れなどです。

他にもクラス替えや進学などに夜環境の変化などもストレスサーになります。

②ストレスの受け止め方: 例えば、すごく嫌なことが起こっても、自分には関係ない事であればストレスはごくわずかです。逆に自分自身に直接関わることであれば強いストレスが生じます。また、ストレスサーに対して自分が対応できるかどうかの検討が行われ、出来そうにないと判断すると強いストレスを感じます。

③ストレスコーピング: コーピングとは、ストレスサーを解決しようとすることであり、自分に降りかかる負担を少しでも減らそうとするための対処方法です。

④ストレス反射: イライラして相手や物を殴ってしまった、夜眠れない、お菓子を食べすぎるなどの不適切な行動につながります。

ストレスサーの多くは、私たちがコントロールできることではありません。例えば、今すぐ友だちと仲直りしたい、地震が起こらないようにしてほしいと思っても、そのとおриには上手くいきません。生活をしていく中でストレスを完全になくすことは出来ないので、ストレスサーが起こった時にどう対応するかが重要です。なるべくストレスサーから離れることや身近な人に話を聞いてもらう等自分なりの具体的なストレスの対処法を見つけることが大切です。

ストレスマネジメント講座「受験期のストレスの対処」について学習しました。

6月24日(金)に、3年生と「受験期のストレスの対処」について学習しました。

不安や悩みからストレスが生じやすい受験期に、適切にストレスに対処できるよう、

①ストレスの成り立ち②リラクゼーション ③上手なコミュニケーションについて学習をしました。



【感想】

～みなさんが実践している・実践しようとしているストレス発散方法～

・ランニング等体を動かす・深呼吸・筋弛緩法・叫ぶ・寝る・歌を聞く・友達と話す・YouTubeを見る・犬と遊ぶ・ノートに嫌なことを書く・自分をほめてあげる・一旦違うことをする・好きなものを食べる 等

～ストレス発散方法を活用する場面～

○勉強でストレスが溜まってきたら、こまめにストレッチと運動をしてストレスを発散したい。

○気づかぬうちにストレスが溜まっていることがあるので今日のストレス発散方法を実践していきたい。

○どう対処していけば分からないときは、一人で悩まず友達や信頼できる人に相談したりしようと思う。

○ストレスは自分の成長に必要な時もあるがそれを溜め込みすぎてもよくないので上手にストレスとうまく付き合っていきたい。