

# ほけんだより

築館高校 保健室  
No.2 H 30.5.7

新学期が始まって約1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスや友達にようやく慣れてきた頃でしょうか。定期戦を終えて、少しだけ肩の荷が下りた人も多いのではないのでしょうか。気付かないうちに新学期の疲れが溜まっているかもしれません。疲れたなと感じたら早めに休養をとり、のんびりできる時間も大切にしながら、生活のリズムを作っていきましょう。



## < 5の保健行事 >

5/8 (火) 耳鼻科検診	1年生	保健室	13:00~
	2・3年生 有所見者		
5/9 (水) 歯科検診	3年生	保健室	13:00~
5/18 (金) 眼科検診	3年生		
	2年生 1~2組	保健室	13:00~
5/23 (水) 歯科検診	2年生	保健室	13:00~
5/24 (木) 内科検診	3年生	保健室	13:00~
5/25 (金) 眼科検診	1年生		
	2年生 3~4組	保健室	13:00~
5/28 (月) 内科検診	2年生	保健室	13:00~
5/30 (水) 歯科検診	1年生	保健室	13:00~
5/31 (木) 内科検診	1年生	保健室	13:00~

### < 校医検診が始まります >

健康診断の結果、病気や異常が見つかった人には、治療勧告書を配布します。主治医に相談したり、診察や治療を受けましょう。受診したら、受診結果報告書を保健室まで提出してください。

### こころとからだ



疲れたなと感じたら...

- ♥早めにゆっくり休もう
- ♥ホッとできる時間を大切に
- ♥自分にあった気分転換の方法を見つけよう

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アッという間に1ヶ月が過ぎちゃった」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気付かないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んだのかもしれませんね。

## ストレスってなに?

ストレスとは、  
**心にかかるプレッシャー**  
のこと。多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

### ストレスを感じやすいシーン

- いいことも悪いこともストレスに
- ・試験や宿題 ・新しい環境
  - ・誰かとケンカしたりもめている
  - ・身近な人が病気になった
  - ・クラスの代表に選ばれた
  - ・部活でレギュラーに抜擢された など



いくつも重なったときは特に注意!

みんな人は、ストレスを感じやすいかも



## 相談力をUPしよう

好きなことをして解消できるならOK。でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまってつらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい? For yourself **わたし編**

【 誰に? 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談のります。電話やメールによる相談窓口もあります。



【 どうやって? 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか? 話したいことだけ相談するのもいいですよ。



## 心と体のサイン

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ!」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

### 体のサイン

- 頭痛や腰痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める など



ストレスが病気の原因になることも

- うつ病、摂食障害、不眠症、胃潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症 など



友だちの元気がない。何々声をかけよう? For your friends **ともだち編**

▼声のかけ方の例

- 調子はどう? 一緒にごはんを食べよう
- 遊びに行こう 元気がないから心配だよ など

話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

