

ほけんだより



福智高校 保健部 2020. 9

「普段の生活」

今年の夏休みは短く、毎年あるはずの楽しい学校行事がなくなったり、さみしい気持ちがあるかもしれません。でも今は、4月の休校の頃とは違い、毎日友だちと学校で会える喜びがあると思います。何かを一緒に考えたり、励まし合ったり、喜びあったり…友だちと一緒になら、楽しく過ごせる瞬間がたくさんあります。

「普通」が変わった学校生活ですが、こんなときこそ友だちとの繋がりを大切に、限られた中で楽しく、充実した毎日を送ってほしいと思います。

ぐったりさん になってないですか？

夏休みは元気に過ごせたのに、なかなか調子がのらない…

その **ぐったり** の原因は、

- 夏の疲れが残っている
 - 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
 - 冷房で体温を調節する力が弱まっている
- …などが考えられます。



ぐったり を断ち切るために！



- お風呂はめるめのお湯にゆっくりつかる
- 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- 睡眠をしっかりとろう

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

頭痛 この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

腹痛 休みに夜ふかしのかせがつかっていませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引かずっていますか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

早寝・早起き・三度の食事、心がけましょう！



ストレス…溜まってないですか？

「ストレス」とは心にかかるプレッシャーのこと。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「もうだめだ！」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。



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

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！

好きなことをしてストレスを解消できるならOK！でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまつて辛いときは、「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？

わたし編



友だちの元気がない。何て声をかけよう？

ともだち編

【誰に?】

友だちや家族、先生など力になってくれる人が必ずいます。

【声のかけ方の例】

- ・「調子はどう？」
 - ・「一緒にご飯を食べよう」
 - ・「遊びに行こう」
 - ・「元気がないから心配だよ」
- etc

【どうやって?】

今日あった事や食べたもの、テレビ番組の話。軽い入ってみてはどうで！話したい事だけ相談いいですよ。



【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】

≪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よう。≫