

保健だより 8月



島根県立松江東高等学校

保健室

令和5年8月

2学期が始まりました。皆さん、体調は整っていますか？

立秋（8月8日：季節が秋に移り変わっていくころ）は過ぎましたが、まだまだ気温の高い日が続く予報となっていますので、熱中症予防をしましょう。

また、コロナウイルス感染症など感染症予防も併せて行いましょう。

いよいよ学園祭の日がちが近づいてきました。それぞれが入念な準備を行っていることと思います。当日、体調を崩してしまわないように、体調管理も忘れずに行いましょう。

○ 学園祭を楽しむためのアドバイス！！

その1：休養を取りましょう。～疲労をためない！～

睡眠時間を効果的に活用し、疲れを取りましょう。

- ・スマートフォンやパソコン、ゲーム機などの情報を伝えてくれるものは寝る前に使用しない。情報によっては、気持ちが高ぶったり、落ち込んだりするかもしれません。
- ・睡眠時も熱中症に気を付けましょう。下記を参考にしてみてください。

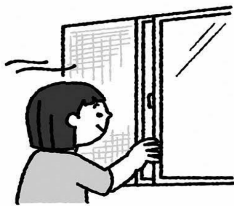
寝る前に
コップ1杯の水を
飲んでおこう

就寝中の水分不足
(脱水状態)を防ぎます！



＼ 寝苦しい夜に試してみよう /

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

その2：こまめに水分を摂取しましょう。～熱中症予防！～

のどが渇いてなくても、定期的に水分を摂りましょう。汗をかいた後は、水分だけではなく、塩分も入った飲み物を摂りましょう。

- ・朝起きたら、まず水分を摂りましょう。
- ・登校時や下校時も水分が摂れるように準備をしましょう。

その3：朝ご飯を食べましょう。～1日の始まりに良いスタートを切るために～

炭水化物+タンパク質+塩分+水分も一緒に摂れるような内容の食事を考え、食べましょう。

～スクールカウンセラー 福島 俊介先生から皆さんへのメッセージ～

いよいよ 2 学期が始まります。夏休みはどうでしたか。外に出かけるのもためらうほどの猛暑が続く中で、勉強や部活も大変だったかもしれませんね。休み期間中、大会や試験等に参加された方々はご苦労様でした。苦楽ありながら、心身ともにリフレッシュできていることを願います。

さてその一方で、2 学期の最初は、学校に気持ちが向きにくい時期でもあります。長い休み明け、学校（大人であれば仕事）のリズムやフィットを取り戻すのに心身のエネルギーを多く消費するため、疲れやすくなります。

【こんなことはありませんか】

あてはまるものがあるかチェックしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい | <input type="checkbox"/> 学校に行こうとするとつかれる |
| <input type="checkbox"/> 前ほどやる気が起きない | <input type="checkbox"/> 片付けや整理が面倒になった |
| <input type="checkbox"/> 楽しめたものが、何だか楽しめなくなった | <input type="checkbox"/> 人との付き合いが面倒に感じるようになった |
| <input type="checkbox"/> 心や身体がだるく、しんどい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 何故だか泣きたくなることもある | <input type="checkbox"/> 色々なことがつらくて、ため息が出る |

2 学期にはこういった状態になることがよくあります。自然に回復することも多いのですが、悩みや心配事があった場合には、そちらにもエネルギーを割くこととなり回復がうまく進まなかったりするかもしれません。些細なことでも気づいたときにはスクールカウンセラーにもご相談ください。ただ今はその悩みを抱えながら生活を続けていくしかないのが正直なところだったとしても、悩みを抱えながら心身の健康を保っていつもの生活を営めるように、相談を通して一緒に考えていけたらと思っています。

また生徒の安心を守るうえで、保護者の方や教員の先生方もチェックリストにあるようなことについて同様に気を配っていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

松江東高等学校スクールカウンセラー 福島俊介（臨床心理士・公認心理師）

<スクールカウンセラー 福島先生来校日（2学期）>

日にち：8月25日（金）、9月15日（金）、9月25日（月）※、10月12日（木）※

10月27日（金）、11月17日（金）、12月15日（金）

時 間：13：00～17：00 相談時間は一人50分程度です。

※9月25日（月）、10月12日（木）は14:00～17:00

対 象：生徒、保護者

★事前予約が必要なので、学級担任または保健室で申し込んでください。