



令和6年1月10日—おたかの森中学校 保健室

今月の保健目標

感染症の予防に積極的に努めよう

皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか？充実した日々を過ごせたでしょうか。

年明けには大きな災害や事故が発生し、テレビやインターネットからは絶えず情報が流れており、「何だか気持ちが落ち着かない」と感じている人もいないでしょうか。

日常には起こらないようなショックな出来事や、安全や安心をおびやかされる出来事を見たり、聞いたり、体験したりすると、私たちの心や体は気づかぬうちに不調になることがよくあります。感じ方は人それぞれで、影響の受け方や心身の反応もさまざまです。

災害の後にあらわれやすい変化の例

- 勉強や部活に身が入らない
- いらいらして落ち着かない
- 時々ボーっとしてしまう
- 急に涙が出てくる
- 身体がだるい
- 寝つきが悪い
- 食欲が出ない
- 悲しい気持ちになる
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い、重い
- 胸がどきどきする
- 息が苦しい
- 不安でしかたない
- 食べた物を吐いてしまう
- ちょっとした音にびっくりする
- 災害の夢やこわい夢をみる



ここに挙げた変化が、一度にあらわれるわけではありません。また、これは変化の一例で、人それぞれに様子は異なります。「自分だけがこんなふうになっているのではないか」と心配になりますが、心理的にショックを受けた時の「正常」な反応です。多くは一時的なもので、時間と共に少しずつ落ち着いていきますから、あせらずに過ごしていきましょう。

回復のために必要なこと

- ・ 平常時と変わらない規則正しい生活をする
- ・ 3食きちんと食べる
- ・ 自分が安心できる人と、一緒に過ごす
- ・ 安心できる人に自分の気持ちを話す
- ・ 話したくないときや、一人でいたいときは、無理をせず、そのことを周りの人に伝えて下さい
- ・ 身体や心の不調が続くときや、不安な気持ちやつらさが強い場合は、病院で相談してください
- ・ がまんしすぎないように、気をつけましょう



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



保護者の方へ

- ・ 12月には受診状況調査についてご協力いただきましてありがとうございました。まだ提出されていないご家庭及び冬休み中に受診された場合は、ご連絡をお願い致します。
- ・ 日本スポーツ振興センターの申請用紙をまだ提出していないご家庭は提出をお願い致します。申請には時効があります。病院受診後2年以内に申請を行わない場合には時効となり、申請することができなくなってしまいます。
- ・ 日本スポーツ振興センターに申請する場合には、受診料を受給券で支払うことはできませんのでお気をつけください。

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2023年9月号・2024年1月号