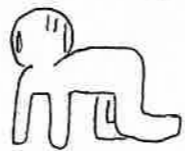


# 5がつほけんたより



2,3年生は新クラスになり1年生は高校生活が始まりました。

新しい環境には慣れたでしょうか。気温もどんどん高くなってきて暖かくなってきました。季節の変わり目はとも風邪をひきやすいです。また暑くなってきたので熱中症にも注意が必要で。そこで今回はリラックス方法と熱中症対策について紹介していきます。

## 熱中症について

熱中症といったら真夏の炎天下で長時間の運動していたというケースを想像しているかもしれませんが、実際多いのは6月！梅雨などの暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。まだ真夏じゃないから大丈夫だと油断していませんか？季節の変わり目は気を付けて生活しましょう。

## 五月病とは...

新しい環境に適応できないことに対する精神的な症状のこと

主な症状

- 体調が悪くなる
- 集中ができない
- 食欲が落ちる
- 眠れない

## リラックス方法

深呼吸をする。チョコレート噛む  
あたたかい飲み物を飲む  
適度な運動をする。



3-E 保健委員  
加藤・高麗

## 熱中症対策

- ① こまめに水分補給をする
- ② 涼しい服装にする。日傘や帽子を着用する。
- ③ 首元を冷やす。

熱中症対策グッズを有効的に活用しよう!!

## カラダ ココロ 疲れていませんか？

### からだの不調は？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない



### こころの不調は？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒
- 集中できない



CHECK LIST

## 疲れを感じたら、試してみましょう

誰にでも疲れを感じる日があると思いますが、何日も続くようならこんなことを試してみましょう！それでもつらいときは、保健室に話しに来てください。

- ☺ **からだを動かしてリフレッシュ**  
適度な有酸素運動で疲労回復
- ☺ **好きなことに打ち込む**  
ストレスを溜めすぎない
- ☺ **生活リズムを整えよう**  
睡眠や食事の見直しが疲労回復の近道
- ☺ **悩みを抱え込まない**  
誰かに話して荷物を軽く！
- ☺ **悩みを書き出してみる**  
疲労の原因を整理・可視化する
- ☺ **目標を新しく決める**  
必ず達成できる目標を決めて達成感を得る

## もし、悩みを打ち明けられたら...

みなさんが身近な人から悩みを打ち明けられたら、どのように対応しますか？あわてずに、以下のポイントをおさえて冷静に話を聞き、必要に応じて協力の輪をひろげましょう！

- ☞ **本人のつらい気持ちを受け止める**  
「とてもつらいんだね」「すごく思い詰めているんだね」と共感を示す
- ☞ **ありのままを受け入れる**  
相手の不安の解消・気持ちの整理・モチベーションの向上につながるはず

## スクールカウンセラーさんに相談できます！

柏陵高校にはスクールカウンセラーはいませんが、沼南高柳高校・鎌ヶ谷西高校のスクールカウンセラー面談を予約できます。希望者は保健室まで申し出てください。

