



保健だより5月

今月の目標：病気の早期発見と早期治療に努めよう。

学校生活での安全。

山高保健室NO. 2 H30. 5

新しい環境になって1カ月が経ちましたが、慣れてきましたか？「まだなんだかなじめない」という人も「大丈夫」という人も、気づかないうちにストレスがたまってきているかもしれません。ゴールデンウィーク等を利用してゆっくり休んでください。

ストレスと上手に付き合っ心と体を大事にしてもらうための「ヒント」を載せますので読んでください。山県高生の「イライラ解消法」も是非参考にしてください。

ストレスとこころ

○ストレスってなに？・・・

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。

※いいことも悪いこともストレスに！

- ①試験や宿題 ②新しい環境 ③けんかをしたりもめている ④身近な人が病気になった
- ⑤クラスの代表に選ばれた その他いろいろ

○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「もうダメ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人、体のサインが出やすい人がいます。

- ① 体のサイン・・・頭痛、腹痛、肩こり、下痢、便秘、食欲がない、食べすぎる、寝つきが悪い等
- ② 心のサイン・・・怒りっぽくなる、急に泣いてしまう、気分が落ち込む、やる気がでない等

○解消するには・・・

好きなことをして解消できるならOK

自分にあつた気分転換の方法をみつけるといいですね。音楽を聞く、本を読む、運動をする等でも、つらいときは「誰かを頼る」ことも大切です。

例えば⇒「話を聞いてもらう」⇒誰に？ 友達、家族、先生、カウンセラーなど。

電話やメールによる相談窓口もあります。

山県高生の「イライラした時の解消法（昨年度の生活調査より）」

一番多いのは・・・「話を聞いてもらう」「音楽をきく」「寝る」です。

それ以外では・・・①何もしない ②一人になる ③ぼーっとする

④運動をする ⑤好きなものを食べる ⑥ゲームをする

⑦ペットと遊ぶ ⑧深呼吸をする ⑨絵を描く ⑩本を読む


などがあります。

皆さん、自分なりの方法を持っているようです。ただ、中には「人にあたる」「物にあたる」もあり、迷惑をかけてしまうこともあるようです。迷惑をかけない自分なりの方法をもつといいですね。

「助けてもらう」ことと「迷惑をかけること」は全く違います。

平成30年度が始まりました。保健室そして「生徒保健委員会」では、昨年度と同様に「食生活について」取り組んでいきたいと思ひます。
今回は、「朝ごはん」について考えてみます。

朝ごはんが
食べられないのは
なぜ？



食べる時間がない ➡ 早ね早おきをしよう

お腹が空いてない ➡ 夜遅い時間に食べるのをやめよう

食べる習慣がない ➡ おにぎり1個から始めよう

上記3つについて、簡単そうで、でもなかなかできないですね。
朝ごはんを毎日食べない人は、
まずは3つめの「おにぎり1個から始めよう」を試してみませんか。



○おにぎりをつくってみよう！（簡単な作り方）

お茶碗にラップを広げ、ごはんをのせます。
塩をふたつまみ程度振ってから、ラップの口をきゅっと結ぶ。
ここでできた丸い形を、手で三角形にととのえます。

○いろいろな具があります（ちょっと紹介）

【ごはんの中にいれる】

- ① 鮭・鮭フレーク ②梅干し ③焼きたらこ
- ④ ツナマヨネーズ ⑤キムチ

【まぜごはんタイプ】

- ① 乾燥わかめ+梅干し ②のり+スライスチーズ ③青じそ+梅干し
- ③ 塩昆布 ⑤鮭フレーク+青じそ ⑥おかかじょうゆ+梅干し ⑦焼き肉のたれ
- ⑧ポテトチップス ⑨たくあん+マヨネーズ ⑩ のり+明太子

いろいろなおにぎりがあります。なんでもいいです。塩だけでも、味噌をぬるだけでも、お弁当のあまりをごはんにいれても、冷凍唐揚げを具にしたり、卵焼きを入れたり、なんでもいいので作ってみてください。そして、「このおにぎりおいしかったよ」と、保健室に教えてください。待っています。

◇保健室からのお知らせ◇

4月から6月に「健康診断」実施しています。

病院（内科・眼科・歯科等）受診の必要な場合は「受診の勧め」を渡します。

早めに受診してくださいね。

