

# 保健だより

令和6年2月5日（月）

2月号



## ○冬でも水分をとろう

保健室にいると、一生懸命体育に取り組む皆さんの姿をよく目にします。寒い日でも元気いっぱい体を動かす皆さん姿に、いつも元気をもらっています。

中には汗をかいて半袖になっている人の姿も見ますが、きちんと水分補給はできているでしょうか。冬は喉の渇きを感じにくく、明らかな発汗がないため水分不足を自覚しにくい季節です。冬でも脱水の症状が出ることがあります。きちんと水筒を用意して水分補給をしましょう。一気に飲むと体に負担がかかるおそれがあるため、1回にコップ1杯程度をこまめに飲むと良いです。



## ○2月保健目標：こころの健康を考えよう

3年生の皆さんは受験や進路のことなどで緊張状態が続く時期です。1・2年生の皆さんも、テストや進級の時期が近づいてきて、不安を抱えている人がいると思います。

ストレスは誰もが少なからず抱えていますが、過度なストレスで心が疲れると、体にも影響が出ることがあります。なんとなく調子が悪い、頭痛や腹痛が続いているという人は、心の健康が保てていないかもしれません。



### に現れる症状

- ・気分が落ち込む
- ・少しのことでイライラする
- ・集中力がない
- ・やる気が出ない
- ・自分はダメな人間だと感じる



### に現れる症状

- ・頭が痛くなる
- ・お腹が痛くなる
- ・気持ちが悪くなる
- ・眠れない、寝ても眠気が取れない



## ～心の健康を保つために～

### 生活習慣を整えよう

心と体は相互に影響し合っているので、体の状態を整えることで、心も安定します。特に、休養・睡眠の時間を意識して多く取り、リラックスできるといいです。



### 好きなことをしてリフレッシュしよう

自分なりのストレス発散の方法を見つけておくのはとてもよいです。時間を忘れて没頭できるような、夢中になれるものを探してみましょう。



### 心の不調を言葉にしてみよう

心の中のもやもやを、言葉にしてみましょう。人に話すと、漠然と大きかった不安の輪郭が見えて、少し楽になるかもしれません。また、悩みや不安の相談はしばらくとも、何でもない自分の話を聞いてもらうだけで、心が落ち着くことがあります。家族、友人、先生、SCさん（スクールカウンセラー）、心の相談員さん、養護教諭など……自分が話しやすいと思える人にぜひ話してみてください。みんな、あなたの話を聞きたがっています。