

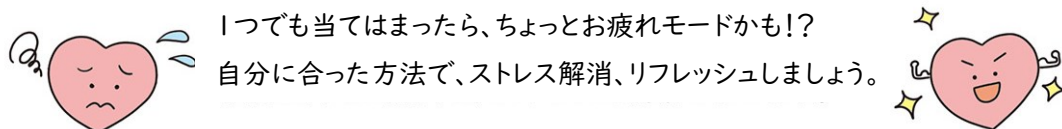
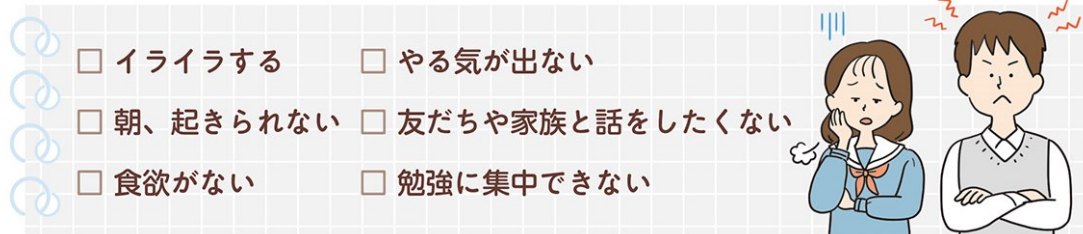
保健室だより

No.2 R7. 5

宮城第一高校 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。変わった環境の中で過ごしてみてもうどうだったでしょうか。新しい出会いがたくさんあったと思いますが、ストレスや不安を感じた人もいたのではないのでしょうか。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

心のメンテナンス、大丈夫?



そのひと言が友だちの助けに

友だちの相談を聞いたときに、なんて言ったら力になれるのかなと困ったことはありませんか。迷ったら「そうだったんだね」と伝えてみましょう。自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることがあります。

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー紹介

みなさん、こんにちは。今年度から宮城第一高校にくることになりました**スクールカウンセラーの武石明子**です。どうぞよろしくお願いいたします。

年度初めは環境に変化のある時期ですね。知らず知らずに気を張って疲れがたまりがちです。意識的に休息をとったり、楽しみを見つけたりして上手に乗り切っていきましょう。こころと体のケアは大切です。お気軽にご利用ください。

みなさん、こんにちは。**スクールソーシャルワーカー (SSW) の矢口雪子**です。宮城第一高等学校3年目になりました。

SSWは福祉的な視点(社会福祉士、精神保健福祉士)で生徒のみなさんの置かれた環境(悩みや想い)が、今よりも少しでも良い方向に進むよう一緒に解決策を考えていく福祉職になります。学校生活、進路や将来のこと、家族のこと(経済的なことも含めて)など心配や不安、迷っていることを話すことでキモチが少し軽くなるかもしれません。生徒、保護者どちらも対応可能です。お住いの社会資源の情報提供、場合によっては学校外の関係機関と連携して解決のお手伝いをすることもできます。ぜひお気軽にご相談ください!

ところでみなさん最近のマイブームはありますか。私は最近前から習いたかったゴスペルをはじめました。大きな声で歌うとストレス発散、リフレッシュにもなります。春は新しいことをはじめるのに良い季節かもしれません。新学年が良い一年になるようにSSWも応援していきたいと思います。

暑熱順化のすすめ

暦の上では夏です。汗ばむ日も増えてきます。熱中症や紫外線にも気をつけなければいけない時期です。しっかり対策しましょう。特にこの時期は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。汗をかいたり、血管を広げて体内の熱を逃す機能が追いつかず、体温が上昇しすぎて熱中症を発症してしまいます。そこで大切なのが暑熱順化。言葉のとおり、暑さ(熱さ)に体を順化(慣れさせる)ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。今からできることをしましょう。

暑熱順化のこつ

- 1 運動時は少しずつ強度を上げる。運動不足時はウォーキングから
- 2 家で軽めの筋トレ
- 3 ゆっくり湯船につかり、じんわり汗をかく。



手を洗った後、清潔なタオルやハンカチで手を拭いていますか。ぬれたままだと手に菌が付きやすくなります。また、トイレの手洗場で手を振っ

ている人をよく見かけますが、そのことで床が濡れて濡れた床を歩くことで、床

が黒ずんでいます。皆さんの手、校舎みなで清潔を保ちましょう。



