



新しい環境で疲れていませんか?



新緑がまぶしい季節となりました。暖かくなってきたと思ったら寒くなったり、寒いと思ったら暑くなったりと、気候の変化が激しい時期です。4月からの疲れや、GW中の不規則な生活の反動も出やすい時期です。体調管理をしっかり行い、体調明日に備えて早めに休みましょう。を崩さないように生活リズムを整えましょう。

その症状の原因は?

「体調が悪い」と感じる時、その原因を考えてみることで、症状をやわらげたり、回復を助けたりすることができます。

頭が痛い



ふらふらする



おなかが痛い



気分が落ち込む



眠れない



症状をチェック

- ①その症状は、いつから?
→今朝と比べて よくなった/悪くなった
- ②体温は?
→今の体温 °C
→今朝と比べて 上がった/下がった
- ③まわり(家族やクラスメートなど)にかぜをひいている人がいる。
- ④便の状態は?
→水っぽい/軟らかい/ふつう/硬い
- ⑤トイレの回数は?
→いつもと同じ/便秘気味/回数が多い

生活の様子をチェック

- ⑥この3日間の睡眠時間は?
→ 日 就寝 時/起床 時 = 時間
→ 日 就寝 時/起床 時 = 時間
→ 日 就寝 時/起床 時 = 時間
- ⑦食事の内容は?
→ 昨日の朝食:
→ 昼食:
→ 夕食:
今朝の朝食:

こころの状態をチェック

- ⑧イライラしやすい。
- ⑨疲れているのに、じゅうぶんな休養がとれていない。
- ⑩思いどおりにならなくて、困っていることがある。
- ⑪不安な気持ちが強い。
- ⑫心配なこと、悩んでいることがある。

ひとことアドバイス

休養しても症状が悪化したり、体温の高い状態が続くときは、病気にかかっている可能性がありますから、病院に受診することをお勧めします。



ひとことアドバイス

睡眠不足や食事の内容は、からだの調子に大きく影響します。病気というほどでないけれど、体調の悪い日が続くときは、生活リズムの見直しを。



ひとことアドバイス

悩みや心配ごとがストレスになって、体調をくずしている場合もあります。自分1人で解決しようとしなくて、いつでも相談に来てくださいね。



知っていますか?
自分の
からだの数字

●身長

cm

●体重

kg

●体温

°C

●脈拍

回/分

●月経周期

およそ 日

体調の変化を知る手がかりになる、大切な数字です。ときどきチェックしておきましょう。



海外へ渡航した人は気を付けて

今年のGWは例年に比べ長期に渡りました。この機会に海外で過ごした人もいるかもしれません。空港等でもお知らせがあったと思いますが、その土地での感染症に感染している可能性がないとは言えません。特に麻しんのように発症までの潜伏期間が10~13日と長いものもあります。帰国後も体調の変化に気を配るとともに何か異変を感じた時には、医療機関へ連絡をいれてから受診しましょう。



スクールカウンセラー 興石先生とお話してきました！

月に1度お見えになっているスクールカウンセラー（SC）さんですが、どのような方かご存知ですか？保健委員の2人が相談室を体験してきましたので、ご報告します。



3年 中島都和と丸山瑳友奈が体験してきました！！

平成31年4月22日（月）13:00に相談室（本館3階経営保育室）に伺いました。

☆第一印象☆

コーヒーの香りがする陽当たりの良い部屋でした。温かみのある雰囲気迎え入れてくださいました。メガネがお似合いです。



☆話した内容☆

どんなことを話せば良いか事前に2人で打合せて行きましたが、とても緊張しました。話をどう切り出そうか悩み、興石先生へ「私たちに聞きたいことはありますか？」と逆に質問を投げかけたところ、『最近の流行はなんですか？』と聞かれました。そこから『一昔前は、テレビの話題が会話の中心になっていたけれど、今は変化している』という話やSNSで話題になった社会問題に関すること等深い話へ進んでいきました。普段しないような話をすることができ、自分たちでも驚きです！

☆本日の得ダネ☆

お昼ご飯は、愛妻弁当でした！
その話になった時の興石先生の笑顔が爽やかでした。



☆印象に残ったこと☆

「うんうん」と丁寧に相槌をしてくださるので、安心して話すことができました。私たちの意見に対しては肯定も否定もせず、更に深く考えさせてくれるような投げかけをしてくださるので、自分の心の中を整理しながら話すことができました。

☆SCを目指すべききっかけ☆

- ①大学の心理学でお世話になった教授がとても熱心だった。
- ②特別支援学校生徒との関わりで、自分自身の弱点や改善点に気づかされた。その子たちに自分が返せることがあればいいなと思ったから。



☆体験してみたの感想☆

自分の中でモヤモヤしていることがあり、誰かに聞いてもらいたい！という人にはとてもオススメです。話をしている中で自分の気持ちが整理され、違う角度からの助言にハッとした気持ちにさせてもらえました。SCさんはわだかまりの少ない関係である分、自分の気持ちを素直に吐き出しやすいとも思います。教員とは違う大人と話せる良い機会になりました。その一方で、話すことがあまり得意ではない人にとっては、戸惑いがあるかもしれません。緊張していたこともありましたが、話の合間に生まれる“無言”に対してどうしよう…と焦ってしまいました。興石先生はその間も大切になされている雰囲気でしたが、普段の生活ではあまり体験しない時間だったので、不思議な気持ちになりました。相談室をもっと気軽に利用できると良いと思います。

【興石先生より】次回来校日：5月27日

お二人とも緊張しながらも穏やかに話をしてくれました。堅苦しい話に進みすぎってしまったのが申し訳なかったですが、自分の意見をしっかりと伝えようとしてくれる姿勢には大変好感が持てました。感想の中にあつた“無言の間”についてですが、素早い返答が求められている今を生きる皆さんにとっては戸惑いを感じるかもしれませんね。小中学校のように来校頻度が高いわけではないので親しみにくい部分もあるかもしれませんが、気軽に相談室のドアをノックしてもらえると嬉しいです。

🧠 ここが損だよ、一夜漬け 🤔

- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
- 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は寝ている間に脳で整理され、定着します。一気に覚えた記憶は脳内に定着しにくく、テストの時に忘れてしまうことも…。さらにしっかり眠らなければ午前中は頭がぼーっとしてしまいテストに集中できません。「そん」なことをして慌てる前にテスト勉強は計画的にしたいですね。

