

# 保健だより2月

H29.2 宇和島南中等教育学校 保健室



まだまだ凍える日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。ワクワクと春の訪れを感じさせるネーミングですね。立春を過ぎたとはいえ、まだまだ寒い日が続きますので体調管理に気をつけましょう。春はすぐそこです！！



## こころの健康観察を！！



ストレスの多い現代社会では、頭痛やめまい、胃腸の調子が悪い、イライラする、疲れやすい等といった、漠然とした体や心の症状を訴える人が増えているそうです。

### ストレスってなに???

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化します。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む・・・こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。



### ストレスをためないためには？

自分なりのストレス解消法を見つけよう！！

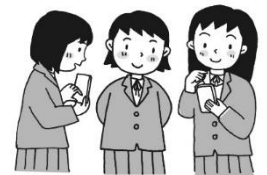
- 例
- ・好きなこと楽しいことをする（音楽を聴く、本を読む、おいしいものを食べる）
  - ・体を休める（睡眠を多くとる、お風呂にゆっくり入る）
  - ・近くにいる人に話す、相談する。（友達、家族、先生）



友達の様子や行動が、「最近変わったなあ」と感じる事があれば声をかけてみてください。宇和島南で行ったアンケート結果でも「友達に相談する」というのは有効な方法であることがわかりました。一人で抱え込まず、信頼できる人に相談し早めに対処することが大切です。

### 「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

ほめられたり、認められたりするとうれしい、やる気がでるといふこともあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試験や困難による悪いストレスであっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。ということは、強くなるためには、いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。

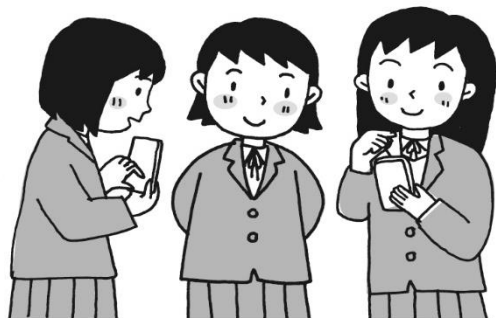


**ストレスは人生のスパイス。上手く付き合っていきましょう。**

# 大事にしたい・・・顔を合わせての”対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。とくに、ネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNSなどは多くの人にとって生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話した方がよいこともメールやSNSですませてしまうことがあります。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか？もっと端的なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は本当にあなたが思い描いている人でしょうか…？



相手とのすれ違いはときに『違和感』から『誤解』『懸念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションが取れる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。



## 防寒のポイントは「3つの首」

防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」というのを耳にしたことはありませんか？この3つの首とは「首」「手首」「足首」のこと。これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っており、外気温の影響を受けやすいのです。そのため外気温が低いと全身に血液がまわって体温を下げてしまいます。逆にここを温めれば、温かい血液が全身をめくり、冷えが改善されるわけです。マフラー(首)や手袋(手首)、厚手の靴下(足首)などの冬の小物を上手に使って、この3箇所を冷やさないようにしましょう。



## スポーツ振興センターの手続きについて（再度お願い）

① 病院や薬局に依頼した書類は、必ず取りに行ってください。

保健室では、学校管理下で災害(負傷、疾病等)が発生し病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付手続きを行っていますが、病院や薬局から「宇和島南の生徒さんは、書類をなかなか取りに来てくれない。」という連絡が入っています。また、書類を病院へ取りに行っても学校に提出することを忘れている人がいます。

医療等の状況の書類(証明)は紛失すると再発行できない病院もあり、スポーツ振興センターの手続きをすることができなくなります。医療等の状況の書類(証明)は、日本医師会等の特別の配慮により御協力いただいているものです。記入に際しては、丁寧に依頼し、また書類は月末には記入いただけますので、受診した翌月の月初めには、必ず本人または保護者の方が取りに行くようにしてください。学校では、毎月5日までに県に提出しますので、医療費の支払いがスムーズにできるよう、早めに保健室に書類を提出してください。

② 学校管理下でケガをした場合は、すぐに担任又は部活動顧問等に申し出てください。

学校管理下の範囲は、授業中・部活動中・休み時間・通学中・学校行事等です。ケガが発生後、何日も経ってから受診した場合は学校管理下でのケガであることが証明できにくくなりますので、ケガをした場合は、まず担任や部活動顧問の先生に必ず申し出てください。