

保健だより

乾燥注意。

ウイルスにねらわれますよ



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和4年11月14日

新型コロナ再び感染拡大の懸念強まる！

11月8日の夜空に赤い月、月が地球の影にすっぽりとする皆既月食を佐賀工業高校の3階渡り廊下から一緒に観ましたね。このとき天王星が月の後ろに隠れたようで、日本では44年ぶりの皆既月食と惑星食の共演となったと報道されていました。

この日の夜空は、みなさんの心に刻まれましたか？雲一つない夜空に赤い月は、とても綺麗で感動的でした。心を動かされましたね。

さて、新型コロナの感染状況は佐賀県内も増加傾向にあり、心配しています。引き続き健康観察（検温）、こまめな手洗い、必要に応じて手指消毒、換気、うがい、必要時のマスクの使用、3密を避けた身体的距離の確保、のどの乾燥を防ぐ水分補給、黙食、鼻呼吸、笑顔の暮らし等をしっかり行い、感染予防を意識した行動を続けましょう。

一番大切なものは健康（命）です。

『自分を守れば大切な人や家族を守れる。集団生活をしている以上、かかったりする。だから、一人ひとりが予防を心がけ、発症したら治療をしよう。このルールを守ることが思いやり。』
この気持ちをいつも心がけてください。

11月保健行事

11/14(月) 歯科講話

11/16(水) 照度測定(実習棟)

11/17(木) 照度測定(教室棟)

11/22(火) 修学旅行事前健康診断

3・4年生



「スクールカウンセラー講話」が10月11日(月)にありました。



ストレッサーとストレス反応

ストレッサー（できごと）

- ・ 友達とけんかした
- ・ 勉強がわからない、つまらない
- ・ 親や先生から怒られた
- ・ バイトが忙しい
などなど…



ストレス反応 (体と心の変化)

- ・ 気持ちの変化
イライラする、悲しくなる、落ち込む
- ・ 身体の変化
おなかや頭が痛くなる、汗が出る、
心臓がドキドキ、肩がこる
- ・ 行動の変化
落ちつかなくなる、眠れない、
食欲がない、食欲がすごくある

演題 「誰にでも心が疲れる時がある part 2」

ストレス発散編 その時あなたは？

講師 スクールカウンセラー 青山のぞみ先生

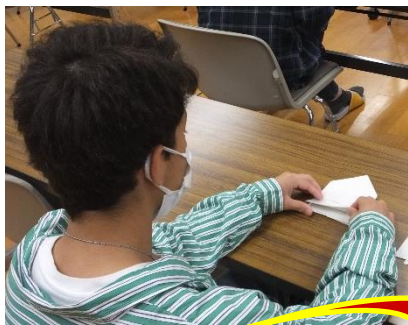
青山先生のSC講話は、前回7月11日に行われた講話のpart 2です。

ストレスとは、何かの刺激で、自分の心や身体が「どうにかしなければならぬ」という状態です。



ストレスには、いいものと悪いものがあり、悪いストレスは長く続くと心と身体に悪い影響が起きます。そこで、「**ストレス発散法**」を学びました。

「ホッとすること」、「楽しくなること」、「気分転換になること」を折り紙に書いて、話してみて、聞いてもらって、聞いてみて・・・どうでしたか？



聞く人が話す人の箱から一つ紙を選び、話す人にその紙を渡して、紙に書かれたことを話してもらう（2分）→交代する

悪いストレスの影響

「つらい」「いやだ」と感じるストレスがずっと続く⇒心と体に悪い影響

☆「心」への良くない影響☆

落ち込む、イライラ、怒りっぽい、不安や緊張感が続く、やる気が出ない、集中できない、楽しめない、投げやりになる、考えがまとまらない・・・など



☆「体」への良くない影響☆

食欲がなくなる、疲れやすい、おなかや頭が痛くなる、肩こり、腰痛、息苦しくなる、ドキドキする、下痢、便秘、風邪をひきやすくなる・・・など



<みなさんの感想を一部紹介します>

- 学年以外で話したのは初めてで、人それぞれの好きなことやリラックスの仕方などを聞いて、自分もまねしてみようと思ったりしました。ストレスを発散して健康的な心でいようと思いました。
- 自分がどのようなストレスを受けているか、また、どのような対処法を活用しているのかを理解することができました。他人のストレス発散の情報も思っていたことと同じだったり、予想外だったりして楽しかったです。
- 2人組で話し合うのは、最初、緊張でドキドキしたのですが、意外と皆さん話してくれる人達ばかりで楽しかったです。
- ストレスの発散方法は、人によっていろいろあるんだなと感じた。ストレスは少しはいるんだと思った

「話をすること」は・・・

・「話をすること」

⇒発散できたり、心が満たされたり、解決の糸口が見つけられる。一人で抱え込まないことが大切。早いうちに相談を！

☆人と話をすること、話せる人を見つけることを、日頃から大切に。

→ストレス対処法の万能薬は「人に頼る、助けてもらうこと」受け止め方や変えていくことにつながります！



日常生活の中ですぐできる
ストレス解消法を
できるだけたくさん
持つことが大切です！

