

疲れが一気にでる時期。ストレスとうまく付き合おう。

話をすることで楽になります

高校総体に参加された皆さん、まずはお疲れさまでした。運動部以外の人たちも、総合開会式の入場行進、吹奏楽部の素晴らしい演奏などで、大会を盛り立ててくれましたね。大会で満足のいく成果を出せた人もいれば、悔しい思いをした人もいると思います。しかし、いままで部活と勉強を頑張ってきた事実は残ります。時間を捻出するためにスケジュールに工夫をこらしたり、電車などの通学時間に勉強を頑張った人もいるでしょう。3年生はこれで引退する人もいると思いますが、これから自分の進路実現のためにきりかえて生活して欲しいと思います。まだ試合が続く人は、モチベーションを維持できるよう体調をしっかり管理していきましょう。後輩の皆さんは、先輩たちの姿に何を感じましたか？ 技術だけではなく、部活に対する姿勢や意欲など、参考になる部分も多かったと思います。ぜひ佐賀商業の伝統、プライドを継続して行って欲しいです。

さて、4月から5月の総体まで一気に時間が過ぎました。頑張りすぎた分の反動がでていませんか？ 体の疲れと同時に、何もする気が起きない、虚脱感や空虚感にみまわれていませんか？ 頑張った後はこのような「燃えつき症候群」の症状が出る傾向にあります。頑張ったからこそその症状だと知っていれば対処できます。次の身近な目標（次の大会、検定、進路、受験、テストなど）に向けて気持ちを切り替えていきましょう。

5月7日の午後、体育館でスクールカウンセラーの青山のぞみ先生から「ストレスとうまくつきあおう」というお話をしていただきました。ストレスは、**ストレッサー（要因）**によっておこる反応、つまり**ストレス反応**です。そのストレッサーをプラスにとらえて、意味や価値を感じるのか、または「いやだ」「つらい」と思じるのかは、そのストレッサーの受け止め方の違いです。**何事にもマイナス、ネガティブにとらえる、とストレス反応がずっと続いてしまいます。**例えば

「こころ」…落ち込み、イライラ、怒りっぽい、やる気がでない、集中できない など

「からだ」…食欲不振、頭痛、腹痛、肩こり、腰痛、下痢、便秘、免疫力の低下 など

ストレスが自律神経に影響を与えて、身体症状にかなりの影響がでます。そういう時には、どのような対処をすればよいのでしょうか？ 「何もしない」「人や物にあたる」「自分よりも弱いものにあたる」

「ゲームなどを長く続けるストレス発散」などは**悪い結果**をもたらす対処法だといわれました。

良いストレス対処法は

- ①イメージトレーニングをする（自分が活躍した、成功した姿をイメージ）
- ②自分の受け止め方を変えてみる（**プラス思考**）
- ③リラクゼーションをこころがける（**腹式呼吸**、アロマなど）
- ④体を動かす（**ストレッチ**、散歩、軽めのスポーツ）
- ⑤人に頼る、助けてもらう（**相談しよう！**）

の5つをあげていただきました。

短い講演時間でしたが、参考になることをたくさん話していただきました。まだ紹介しきれない分は次号で紹介します。



熱中症に気をつけよう

5月20日(月)の6時間目、「熱中症予防講演会」が体育館で行われました。ポカリスエットでおなじみの大塚製薬(株)から講師をお招きし、熱中症の原因と、その対処法についてグラフなどの資料をもとに講話をしていただきました。5月なのに30°Cを越える日が続いて、バテ気味の人もいます。5月から徐々に気温があがり、朝晩の気温の差が大きいため体調を崩しやすい時季です。少しずつ体が暑さに慣れていくことを「暑熱順化」といいます。運動中だけでなく、室内にいても水分は失われ、熱中症にかかります。

特に運動中はこまめな水分補給、水やお茶だけではなく塩分などのミネラル分を含むものを飲むことを心がけてください。水分が体にいきわたるのに30分くらいかかるといわれていました。運動中は特に15～30分ごとに水分の補給をしましょう。(イオン飲料の場合は薄めないで!!)

【こんな症状に注意！】

- 症状1 めまいや顔のほてり
- 症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状3 体のだるさや吐き気
- 症状4 汗のかきかたがおかしい
- 症状5 体温が高い、皮ふの異常
- 症状6 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状7 水分補給ができない



このような症状がでたら、すぐに日陰などで休ませ、学校内なら、すぐに教員(顧問)、養護教諭に連絡してください。(救急車を要請することもあります)氷などがある場合は首筋や腋(わき)など、太い血管が通っているところを冷やしましょう。丸めたタオルなどを足元にひいて、心臓よりも足を高くして休ませてください。睡眠をよくとるなどの規則正しい生活をして、夏本番に備えましょう！



スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日 …一部変更になりました

★マークは定時制も勤務いただく日(17:00～21:00)

※8月2日(金)の終日来校予定がなくなり、7月19日(金)PMと、9月17日(火)PMに変更になりました。

5月	31日(金) 13:00～17:00	★	10月	11日(金) 8:30～17:30	
6月	14日(金) 8:30～17:30		10月	25日(金) 13:00～17:00	★
6月	28日(金) 13:00～17:00	★	11月	8日(金) 8:30～17:30	
7月	2日(火) 13:00～17:00		11月	22日(金) 13:00～17:00	★
7月	12日(金) 13:00～17:00	★	12月	13日(金) 13:00～17:00	★
7月	19日(金) 13:00～17:00		1月	10日(金) 8:30～17:30	
9月	6日(金) 8:30～17:30		2月	7日(金) 13:00～17:00	★
9月	17日(火) 13:00～17:00		3月	14日(金) 13:00～17:00	
9月	27日(金) 13:00～17:00	★			

相談したい時 → 身近な先生(担任、顧問、養護教諭など)に連絡するか、直接、教育相談係(富永まで)予約をお願いします(電話0952-30-8571)

