

保健安全だより



兵庫県立川西北陵高等学校

令和6年5月16日

発行：保健室

No. 2

新学期になり1ヶ月が経ちました。新しいクラスにはもう慣れましたか？新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染みきなくてなんとなく不安な人、いろんな人がいると思いますが、やはりみなさん少し疲れが出る時期のようです。頑張るときは精一杯頑張る！休む時にはしっかり休む！メリハリのある生活で心身ともに疲れを溜め込まず、毎日を元気に過ごしていきましょう！



からだと心 疲れていませんか？



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温の差も大きく、体調を崩しやすくなります。適度な緊張は必要ですが、定期的に気分転換をしてリラックスすることも心の健康のために大切です。風薫るこの時期、ふだんあまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆったりと過ごす時間を取り入れ、心にも栄養を補給しましょう。

からだの不調

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくたるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

心の不調

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安や焦りを感じる
- 気持ちが沈む
- 集中できない
- なにをするのも面倒くさい

疲れを感じたら…

- ★ からだを動かしてリフレッシュ
- ★好きなことをする時間をつくる
- ★おいしいものを食べる
- ★生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん
- ★ぬるめのお風呂で疲れをとる



社交不安を知っていますか？

社交不安（対人恐怖、あがり症ということもあります）とは、人と会って話したり、発表したりすると、赤くなったり、声が出なくなったりすることです。「人前で、恥ずかしい思いをするのではないか」「きられるのではないか」と、ものすごく心配になるため、不安や緊張が高まってしまい、人によっては、ドキドキして息苦しい、手足や声が震える、大量に汗をかく人もいます。そして人がいるところに行けなくなり、外出できなくなる人もいます。

体の症状



心の症状



最近、社交不安が増えている

2020年から流行した新型コロナウイルスの感染拡大防止策では、外出制限や対面する際のルールなどが厳しく設けられていました。現在は、それらの制限はなくなり、自由に行動できるようになりましたが、コロナ禍以降、若者を中心に社交不安の人が増えています。

長い外出制限などにより、長い間、人と会ったり、直接対面して話したりする機会が減ったためです。人との交流が好きな人でも、長い間、人と話していないと、人と会うのが不安になるのです。

社交不安が和らぐ

リラックス法



口をすぼめて、5秒ほど時間をかけて、息が吐けない限界まで、息を吐きます。そのとき、不安な気持ちも体から一緒に出ていく気持ちで、息を吐きます。そのあと、鼻からゆっくり大きく息を吸い込みましょう。

ツボを押したら大丈夫！

緊張をやわらげるツボ①を押す。つぎにツボ②を反対の手の親指で押す。

ツボ①：合谷のツボ
手の甲側の親指と人差し指の間の指の奥の奥の位置で、押して痛いところ

ツボ②：内関のツボ
手裏の内側のシワから肘側に指3本分離れた真ん中の所

よし、いい笑顔！

鏡に向かってニコリ笑顔を作り、笑顔の練習をします。人と会ったときは、練習した笑顔をするようにしましょう。



大丈夫、挨拶するだけ…



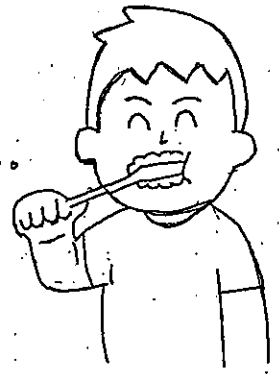
自分から声をかけ、挨拶します。もしできれば、短時間でいいので、毎日、1人以上の人と話しましょう。

基本的な生活習慣の確立

～生徒保健委員が作成しました～

Q.生活習慣の確立とは？

A.生活習慣の大切さを理解して、望ましい習慣を身に付けること。



生活習慣の確立をするためには...

→ 食事 ... バランスのいいご飯、朝ごはんを必ず食べる。

清潔 ... 手洗い、洗顔、歯磨き

睡眠 ... 30分以内の昼寝、スマホやパソコンを見ない、6～8時間寝る。

他にも排泄、衣類も含めた5つの基本を習慣づける必要があります！

・体によくない習慣

運動不足、睡眠不足、肥満、朝食を食べない、間食を食べすぎる

3年5組保健委員作成

①登校中の安全

登下校中に交通事故にあわないために

1. 道路横断時には、一度止まって左右の安全を確認します。
2. 交差点では、下がって待ち、青信号でも車が来ないか安全を確かめながら渡ります。
3. 車やバスの前後を通り抜けてとび出しません。
4. 横に広がって歩けません。
5. 「歩きスマホ」「ながらスマホ」はしません。



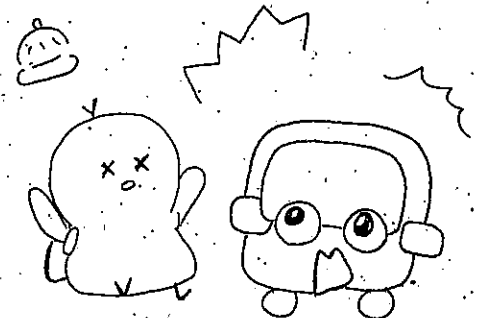
②自転車の安全な利用と整備・点検

乗る前のルール

1. 自転車保険に入ろう
2. 点検整備をしよう
3. 反射器材をつけよう
4. ヘルメットをかぶろう

乗るときのルール

1. 車道の左側を走ろう
2. 歩いている人を優先しよう
3. ながら運転はやめよう
4. 交差点では安全確認しよう
5. 夕方からライトをつけよう



3年6組保健委員作成