

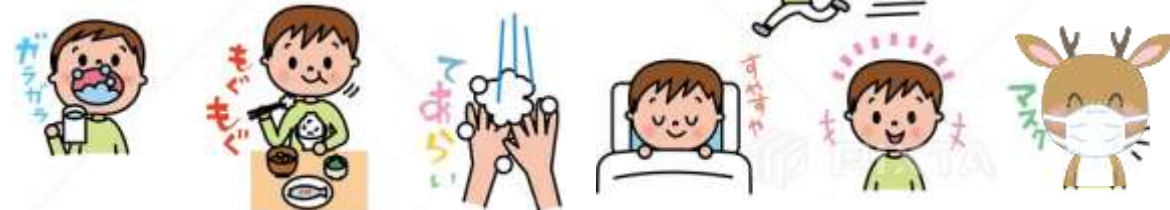
# 保健だより

11月

令和3年11月  
飾磨工業高校  
全日制保健室  
No.6

寒くなってきましたね。

寒くなると、教室の窓を開けたくないかもしれませんが、  
1時間に1・2回は廊下側と中庭側の対角線上の窓を2~3分  
開けて、空気を入れ替えてくださいね!



~新型コロナウイルス感染症に係る発熱等の症状がある場合等の生徒の登校について~

## 生徒及び同居家族に発熱等の症状がある場合の対応について

以下の場合、自宅待機してください。

- ① 生徒本人に発熱等の症状がある場合
- ② ~~生徒本人に症状はないが、同居家族に発熱等の症状がある場合~~
- ③ 本人もしくは同居家族が濃厚接触の疑いに伴うPCR検査を受けている場合

**※ 同居家族が医師等から「感染の疑いや恐れがない」と診断を受けた場合、生徒は登校可能です。**

※の内容が改訂されましたので、お知らせします。

本県はもとより全国的にも新規感染者数が大幅に減少していますが、気を緩めることなく引き続き感染防止対策を継続していただきますようよろしくお願いいたします。

発熱等の症状がある場合は、早めの相談・受診をしていただき、その際に登校の可否についての相談をしていただきますようお願い致します。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャットダイヤル 0120-99-7777

子どもの人権110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

## カウンセラー講話「ストレスに強い心をつくるために」

10月22日に1年次対象でキャンパスカウンセラー大西麻貴先生より講話をしていただきました。

- ・ストレスとは何か
- ・「気分」「考え」「行動」は影響し合っている
- ・気持ちを变化させたい時は「行動」や「考え(言葉)」からアプローチを。(呼吸法や前向きな言葉)
- ・いいパフォーマンスをしたいときは、ほどよい緊張感が大切
- ・睡眠について

などを教わりました。  
裏面に保健委員さんが書いてくださっていますのでご覧ください。



↑呼吸法体験

質の良い睡眠をとるためのリラックス方法を体験しました ⇒

自分の身体に意識を向けて、  
自分の身体を使って、  
自分の言葉を使って、  
自分の心を大切に育てていけますように。



「気持ちいい」という感覚が大事です。



少しの工夫で体への疲れが軽減できることが興味深かった。  
力を入れてから力を抜くところで、結構緊張が減ったので試合でも使ってみようと思った。

11月~1月の予定

## キャンパスカウンセリングのご案内

- 11月11日(木) 13:30~16:30 (船引先生)
- 11月17日(水) 13:15~16:15 (大西先生)
- 11月24日(水) 9:30~12:30 (船引先生)
- 12月2日(木) 13:15~16:15 (大西先生)
- 12月22日(水) 13:15~16:15 (船引先生)
- 1月13日(木) 13:15~16:15 (大西先生)
- 1月14日(金) 13:30~16:30 (船引先生)

保護者の方もご利用いただけます。  
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。  
TEL: (079) 235-1951





保健委員さん 1-3加治屋くん、1-4大森くんが書いてくれました!

### ★呼吸法★

- ・鼻から吸って (1.2.3)
- ・ちょっと止めて (4)
- ・口からゆくり、ゆくり、「ふー」って長く吐く (5.6.7.8.9.10)

呼吸法を長時間行うと、強い安定した心を養える。



呼吸法はいつ何回くらい行うとよいか?

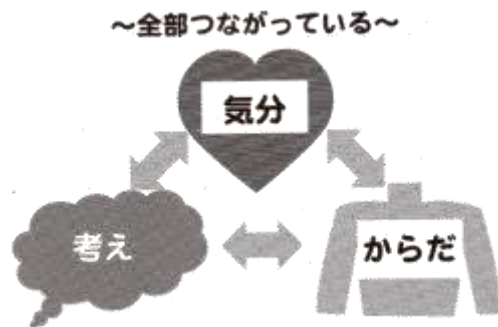
- ・ふだんは疲れた時や、夜寝る前 (1日 1~3回)
- ・不安やドキドキした時に行うと楽になる。

※ストレス症状が重い時は、1日10回程度行う。

- 家庭では、音楽なしで行ってもよい。
- 好きな音楽を聴きながら行ってもよい。
- 何回行っても、副作用はない。

呼吸の大切さ

① いいパフォーマンスをしたい時  
例えば部活の試合の時に、緊張しすぎるといったようなパフォーマンスができません。逆にリラックスしすぎても良くありません。ほどよい緊張感が必要です。



## 睡眠のはたらき



- ① 脳を休ませる。
- ② 記憶を整理して定着させる。  
嫌な記憶を消去してもくれる。
- ③ ホルモンのバランスを調整する。  
食欲コントロール  
成長ホルモン分泌  
細胞の生まれ変わりなど
- ④ 免疫力を上げて病気を遠ざける。
- ⑤ 脳の老廃物を除去する

質のよい睡眠とは、睡眠の長さではなく

- ① 朝、すっきりと目覚める  
爽快感
- ② 起きた時に「ああよく寝たと思える  
熟睡感
- ③ 体の疲れがとれたと実感できる  
満足感

睡眠不足状態

- ・ 日中の眠気が強い
- ・ 集中力が低下する
- ・ 勉強が手つきにくい
- ・ ぼんやりしてしまう
- ・ 頭痛・腹痛などの症状が出る
- ・ イライラしやすい
- ・ 太りやすい
- ・ 肌荒れやすい

眠りのためのリラックス

- ・ 絵のように仰向けに寝転び、手足は、ラクな位置に置きます。
- ・ 自分の呼吸を数回何となく感じてみましょう。
- ・ お尻を左右に揺らして、その揺れを全身に伝えてみましょう。
- ・ 心地よい気持ちよい揺らぎ方をはじめ、揺らぎの時に疲れたら、動きを止めて全身を感じてみましょう。
- ・ 落ち着いたら、手足を伸ばして、気持ちよく背伸びをしてみてください。

