

健康拳パ

大迫高校保健だより
No. 4
令和5年7月

7月も残りわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、行動制限のない夏休みを迎えます。夏休みを充実させるには、健康な体が必要です。夏休み中も食事・睡眠を十分にとり、体を動かすことを意識しないと、免疫力低下に繋がり、感染症や病気にかかりやすくなります。心身をリフレッシュさせ、夏休み明けも学校生活を元気に送りましょう。

夏休みは治療のチャンス

内科 歯科 耳鼻科 眼科

治療勧告書を受け取った人は夏休み中に受診をしてください。



ネットトラブルが増えていきます



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



その症状、夏バテかもしれません



夏バテの危険大!

チェックがたたくさんついた人ほど

- 食事は種類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

夏休み期間中のオンライン相談窓口



「大迫高校 こころの相談室」

一人では抱えきれない悩みがある際に、活用してください。また、相談は対面で実施します。学校閉庁日、出張等で希望する職員との相談日時が希望にそえないことがあります。そのような場合は、公的機関の相談窓口も活用してみてください。

「生きづらびっと」LINE相談
LINE 友だち追加後、チャット形式で相談できます。



学校は8月21日(月)から始まります。
提出物などの忘れ物や遅刻がないようにして、元気に登校してきてください。

～7月19日(水)5校時～

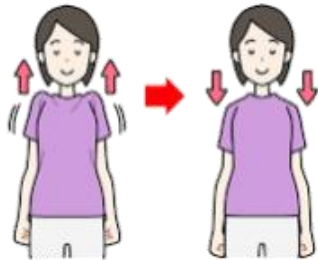
高校生のためのメンタルヘルス講座

未来の風せいわ病院理事長 智田文徳先生より、「死にたいくらい辛くなったときにどう生き延びるか」をテーマにした講話を、アクティビティを通して学びました。



心の病（危機）は、誰でも発病する可能性があります。生きている間にうつ病などにかかる人は、およそ5人に1人とされています。

肩を弛めよう！リラクゼーション法



からだの疲れや緊張は、心にも影響を及ぼします。肩の上げ下げ運動でリラックスをしましょう。

心の中をのぞいてみよう

聞いて書いた絵が、みんなバラバラで、人は感じ方・考え方が違い、それぞれクセがあることを理解しました

【生徒の感想】

- 自分が聞いて思ったことと、相手が思ったことは全然違うという事がわかった

智田先生の話したものを絵に描き、最後にグループで見せ合います



「わかりたいあなたの気持ち」テレパシーゲーム

相手が「今何を考えているのだろう？」と、想像することは対人関係においても大切です。でもやっぱりテレパシーで伝えることは難しい！このゲームでコミュニケーションの重要性も学びました。



相手の考えている1～5の数字を当てます。

【生徒の感想】

- 人の心を読み取ることがあれだけ難しいということを知った。
- コミュニケーションの大切さが改めて理解出来た

ウサギの研究（コレステロールの高い食事を与えて動脈硬化の関連を調べる実験）

- 背の低い飼育員
- 非常にうさぎ好き
- 餌をあげるときなでたり話しかけていた



他のうさぎに比べて60%も動脈硬化発生率が低かった

うさぎも人間もコミュニケーションが大事

【生徒の感想】

- 相手の心はわからないけどコミュニケーションをとれば少しはわかりあえると思った。
- 自分の心を守るためにも人とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思った。

人を苦しめるのが人ならば 人を救えるのも人

学校・家庭・習い事先・・・自分が本音で話をできる人の存在が、あなたを救います。そのような存在を高校生のうちに見つけられると良いですね。

