

# 相談室だより&保健だより

令和5年5月大阪府立泉北高等学校

4月より新学年での生活が始まり、間もなく2か月が経過します。新しいクラス、新しい仲間、初めて教わる先生等、環境や人間関係が変化すると、体や心に疲れや不安を感じることは当たり前の反応です。でも少ししんどいかな？と思ったそんな時は…こんなことを試してみるのはいかがでしょうか？

- 「思ったこと」や「感じたこと」をノートに書きだしてみる
- 好きなことを目一杯する
- 思いっきり体を動かして汗を流す
- 朝起きた時、自分に「ポジティブな言葉」をかける
- 信頼のできる人に気軽に相談してみる

困ったことや悩み事にぶつかった時に、人に相談したり、共有することが、不安や辛さ、痛みを和らげることに繋がります。一人で抱え込むことなく、信頼できる人に相談することが大切です。

おうちの人や、友人、担任の先生や顧問の先生、授業担当の先生などなど、話しやすい人に「ちょっと聞いて〜」と勇気を出して話しかけてみましょう！その勇気がきっとモヤモヤする気持ちの解決の一步につながります。

もし、「やる気が出ない」「何をしても楽しくない」「ごはんが美味しくない」など感じたら、それらは体や心のSOSのサインかもしれません。すぐに身近にいる大人に相談してください。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



# <熱中症に注意！！！！>

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症を起こす恐れがあります。下記の項目を確認し、熱中症に気をつけましょう。



こまめな水分補給しよう	適度な塩分補給しよう	日傘や冷感グッズを活用しよう	マスク熱中症に注意しよう	直射日光を避けよう
-------------	------------	----------------	--------------	-----------



無理をせずに休憩をとろう	熱や日差しから子どもを守ろう	風通しのよい衣類を選ぼう	栄養バランスの良い食事を	十分な睡眠をとろう
--------------	----------------	--------------	--------------	-----------

## 熱中症になりやすい環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった日
- 体調不良時
- 睡眠不足時
- 激しい運動をしているとき
- 慣れない運動をしているとき
- 水分補給をこまめにしていない時

**今年の体育際では一人最低1リットルの水分を準備しましょう！**

**のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう**

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
**1.2L (リットル)**を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに