

# ほくなんだより



ふくしま新世高校  
2024年5月8日  
保健室

ふくしま新世高校のみなさん、新年度が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり、楽しみだったりする反面、ストレスや不安を感じる場面も多かったと思います。5月は新緑がきれいでも気持ちのいい季節ですが、心や体に疲れがでやすい時期でもあります。自分では気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。体や心のサインに早く気づいて、対処することが大切です。

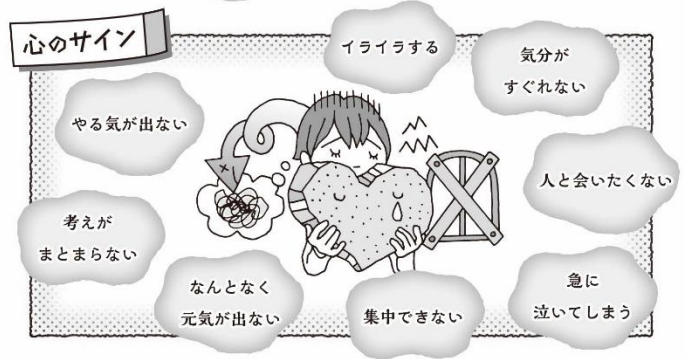


それ、**心**や**体**からの

## SOSかも?

頭が痛い、食欲がない、お腹の調子が悪い・・・  
そんな症状があったら、体からのSOSかも。やる気がでない、集中できない、人と会いたくない・・・  
それは、心からのSOSのサインかもしれません。

一つひとつは、ちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつも当てはまったりする人は、心や体が疲れているかもしれません。そんな時は、いつもと少し違うことをしてみると、気持ちが晴れるかもしれません。気分を変えてリフレッシュしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにはできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 一人で抱えこまない

誰かに話だけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



# まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす



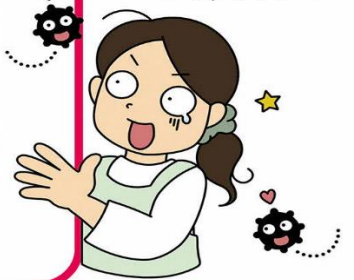
髪をすく



終わり!?



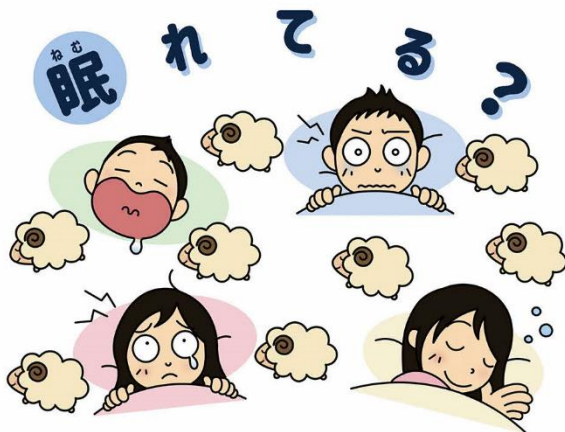
みんな  
だいじょうぶ  
大丈夫!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

給食前の手洗いの様子を見ていると、みんなポケットからハンカチを出して手を拭いているように思います。でも、保健室に来た時に「ハンカチを持ってる?」と聞くと、持っていない人がとても多いです。

イラストのような人はいないと思いますが、これからの季節、気温も上がって汗をかきます。汗のしまつをするにも、衛生面でも、清潔なハンカチは必ず持ってくるようにしましょう。そして、かばんの中ではなく、いつも使えるように持っていてほしいと思います。



皆さんは、毎日眠れていますか? ふくしま新世高校の皆さんは、登校がゆっくりなのでどうしても、寝る時間が遅く、ゆっくり起きる人が多いように思います。さらに、ゴールデンウィークのようにお休みがあると、平日とは違う時間に寝る人も・・・。「睡眠中央時間」って聞いたことがありますか? 皆さんが眠りについた時間と朝起きた時間のちょうど真ん中の時間を「睡眠中央時間」と呼びます。この「睡眠中央時間」がずれると、時差ボケのような状態になり、体のリズムが崩れます。自分では週末にたく

さん眠ったのに、体も頭もぼーっとしてすっきりしないなんてことはありませんか? もし、寝不足が続いて、お休みの日にたくさん寝ようと思ったときは、いつもより早くねて、ゆっくり起き、「睡眠中央時間」が平日と同じようになるように工夫すると、すっきりと寝不足を解消できますよ!

4月~6月にかけて健康診断があります。詳しい検査が必要だったり、病院を受診して治療をしてほしい時にはその都度、受診のお勧めを渡します。

アルバイトが忙しくて時間が取れなかったり、自覚症状がなかったりするとつい、そのうち・・・と後回しにしがちですが、受診のおすすめをもらったら、後回しにせずに、時間を作って病院を受診するようにしてください。病院を受診したら、その結果を必ず担任の先生を通して、保健室にもお知らせください。

