

保健だより えがお

令和6年1月10日
鳥取県立青谷高等学校
No.12

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう、応援しています。



◇◇「心の健康」特集 ◇◇

保健室では、ケガや体調だけでなく、心の不調を訴えて来室してくる生徒も多くいます。特に、高校生の時期は、精神的に不安定になりやすく、少しのことで悩んだり、時には学校へ行くこともしんどいと感じたりする日があるかもしれません。

そこで、今回は「心の健康」について特集します。心の不調は感じ方も表れ方も人それぞれですが、体にも様々なサインとなって表れます。例えば…



やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない



こういったサインが長く続くとよくありません。そして、自分の健康を守るためには、どんなに小さなサインでも見逃さないようにすることが大切であり、早めの対応にもつながります。

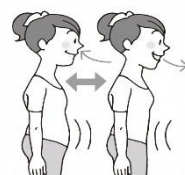
では、サインが見られたらどのように対処すればよいのでしょうか。対処法の例を紹介します。



ゆっくり寝る



人に話す



深呼吸をする



気持ちを書く



気分転換をする



たくさん笑う

自分なりの方法を見つけて、コントロールできるようになればいいですね。保健室でも今までと変わらず話を聞きますので、気軽に来てください。



⇒自分の体に起こっていることが話せますか？



保健室に不調を訴えて来室した生徒。まずは、熱を測って問診をとりますが、なかには、自分のことが話せない生徒がいます。「いつから」「どこが」「どんなふうに」「どうなっている」はもちろんのこと、「昨夜は何時に寝た？」「今朝は何を食べた？」「排便はあった？」など…。覚えていない、わからないでは困ります。もっと自分のからだに関心を持ち、自己管理できる人であって欲しいと思います。

保健室からの連絡



歯科治療や眼科受診を終えた人は、検査結果のお知らせの用紙を学校に提出してください。まだ終了していない人、病院受診をしていない人は、治療が終わりしだい提出をお願いします。用紙は、冬休み前に、1, 2年次は保護者の方に、3年次は生徒のみなさんと面談をして配布しています。

その他、冬休みが明けて、何か話しておきたいことがある人、心配なことや悩み等がある人は、保健室へ来てください。待っています。

ぐっすり快眠のコツ ▶▶最近眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験がある人はいませんか？ 気になることがあるとき、寝る前にスマホを触ってつい…など、いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(厚生労働省)によると、中高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保することが推奨されています。あなたは最近、眠れていますか？

【こんなことはありませんか？】

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 夜中に何度も目覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1か月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。原因はストレス、心や体の病気などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談を！



【快眠のコツを紹介】

次の中から始められそうなことを試してみましょう。

- ① **寝る・起きる時間を一定にする**
⇒夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。
- ② **太陽の光をあびる**
⇒太陽の光は、体内時計を調整する働きがあります。
- ③ **適度に運動をする**
⇒ほどよい疲れは心地よい眠りにつながります。
- ④ **自己流のストレス発散法**
- ⑤ **寝る前に心身をリフレッシュ**
- ⑥ **眠りやすい寝室をつくる**
⇒睡眠には室温 20℃前後、湿度 40～70%がベスト！



生徒保健委員会の活動から ▶▶青谷小学校で歯科保健出前講座を行いました！

12月20日水曜日、青谷小学校で3年次の生徒保健委員会による出前講座を行いました。出前先は、青谷小学校2年生です。「歯の博士になろう！」というテーマのもと、歯のクイズをとおして歯の大切さを伝えたり、歯の模型を使って正しい歯のみがきかたを一緒に勉強したりしました。また、絵本の読み聞かせでは、児童が身を乗り出し、真剣に聞いている様子が印象的でした。とても元気で反応がよい2年生の児童たちで、最初は緊張していた生徒も笑顔で一緒に活動し、充実した時間を過ごしました。



【生徒の感想から】

- 練習の成果が出たと思う。小学生たちは、とても元気があって楽しかった。
- 歯のクイズも絵本の読み聞かせも子どもたちがよく聞いてくれたので、嬉しかったし、とてもやりがいを感じました。
- 子どもたちの反応が良く、勢いもすごくて、自分も元気をもらえました。
- 小学生の子どもたちのことを考えて計画するのは大変だったけれど、喜んでくれる笑顔を見たら達成感を感じました。



保健室のひと一言



3学期初日、久しぶりにみんなの元気そうな顔を見ることができました。みんなは、どんな年末年始を過ごしたでしょうか。

年明け早々、能登半島地震や羽田空港での衝突事故など、衝撃的な出来事が重なり、心穏やかではない日々を過ごしています。予想していない事態がいつ起こるかわからないなかで、自分の命を守るためにどう行動するのかを改めて考えさせられました。そして「生きる」ということにも、もう一度向き合ってみたいと思います。