



保健だより 5月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2024年5月9日

鳥取商業高等学校

濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花が綺麗な季節になりました。風や日差しも柔らかく、過ごしやすい時季です。新年度が始まって一ヶ月。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい頃です。風が運んでくれる香りをいっぱい感じて、少しゆっくりしてみるのもいいかもしれませんね。



◇◇心の健康について考えよう◇◇

新しい環境で過ごす中で、人との付き合い方で悩んでいる人などはいませんか？ そんな人が、少しでも楽な気持ちになれるよう、今回は事例を通し、心の健康について、みんなと一緒に学びたいと思います。

こんな時、あなたならどう感じますか？

■友だちに好きな芸能人の話をしたら、「私はあまり好きではない」と言われた。

- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな。
- ② どうして私のことを否定するの？
- ③ 私とは好みが違うのかな。

■友だちに SNS でメッセージを送ったけれど、何時間も経つのに返事がこない。

- ① 返事をするほどでもないってこと？
- ② 無視されている！？
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう。

自分の心のクセに気づこう！

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい「心のクセ」を持っているのかもしれない。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう！

★気持ちを書き出す★

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書きだし、数日後に見返してみましょう。「こんな時に・こう感じる」という自分の心のクセがわかると、感情に振り回されにくくなります。「自分を知る」ことは大切なことです。



他にもこんなことが・・・

参考にしてみてください！

- ★朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける。
- ★思いっきり体を動かしてみる。
- ★好きなことをやってみる。



◇◇熱中症情報◇◇

2024年4月24日から「熱中症警戒アラート」に加えて、「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。この新しいアラート、広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症による健康被害が発生する場合に発令されます。今年の夏も平年より暑い夏と予想されています。4月後半から暑さを感じる日も増えてきました。この時期はまだ体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症のリスクが高まります。下記の「熱中症予防のポイント」を押さえ、適切に行動しましょう。



【熱中症予防のポイント】

- こまめな休憩と水分補給を行きましょう。
 - なるべく通気性がよい服装で運動をしましょう。
 - 屋外では帽子をかぶることを忘れずに！
 - 軽い運動で暑さに慣れておきましょう。
 - 日頃から規則正しい生活を心がけましょう。
- ⇒特に十分な睡眠と朝食は大切です。



各自が情報に注意を払い、適切な対策を行うことが求められています。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないこと！ そのために、普段から自分の体調を知ることが大切です。

※環境省ホームページ参照

健康教育 LHR を行いました

4月25日(木)に健康教育 LHR を実施しました。今年度も昨年度に引き続き、アスリートフードマイスターの長田理恵さんを講師に迎え、「食べることの大切さ」を教えてくださいました。長田さんは、食育指導士として、また、スポーツチームのメンタルも含めた体づくりのアドバイスをされている経験の中から、「あなたはあなたの食べたものでできている」というメッセージとともに、朝ご飯、特にタンパク質を摂ることの重要性、やり続けることの大切さなどのお話をいただきました。



◇◇感想◇◇ ※抜粋

- 4ヶ月前の食べたご飯が今日の体をつくっていると知って驚きました。改めて食事の大切さを感じました。食生活で、かたよりがないように生活していこうと思いました。
- 朝タンパク質を摂ることが大切だということがわかりました。運動部に入っているので、朝タンパク質を摂って良い筋肉を付けられるようにしたいです。今日は来て頂きありがとうございました。
- 朝食の大切さと、タンパク質を摂ることの大切さを改めて感じました。成長期の私たちは、大人よりも栄養をしっかり摂ることを意識しなければならないのだと分かりました。これから、よりバランスの良い食生活を意識しながら、健康を保っていきたいです。
- 私は毎日朝ごはんを食べているけど、パンだけでタンパク質がとれているかなどと気にしたことはありませんでした。しかし、今日のお話を聞いて、私が成長するうえで、朝タンパク質を取ることはとても重要なことだと知ることができたので、家に帰りタンパク質が含まれているものを調べてみたいです。
- 成長に必要なエネルギーと、食料が豊かになった影響で若い人でも生活習慣病になる人が増えていることがわかりました。長期休暇中は生活習慣が乱れがちなので、学んだことを家族にも共有して意識していきたいです。
- 今日の LHR を受けて、改めて食生活の大切さがわかりました。生活習慣病は高校生ではならないと思っていたのでびっくりしました。私はタンパク質をあまり摂らないしお菓子をよく食べるので、気をつけようと思いました。取り組むだけじゃなくて、続けることを頑張ろうと思いました。素敵な講演をありがとうございました。
- 今日の講演を聞いて改めて食事の大切さを感じました。僕は今怪我をしているのですが、普段あまり食生活が良くないし一日の栄養の摂取量も少ないのでそういう部分も怪我に影響したのかなと思い、早く治すためとこれから怪我をしない体をつくるためにまず朝ごはんにタンパク質の量を増やすことを意識していきたいです。
- 朝ごはんにタンパク質をしっかり摂ることが大切だと知って、今まで朝ごはんは毎日食べていたけどタンパク質はあまり摂れていないので、いつもの朝ごはんにプラスしてタンパク質の多い大豆製品、牛乳、チーズなどをとって脳をより活性化させ学習に励もうと思いました。生活習慣病にならないためにも今のうちから健康に良い食生活を心がけていきたいです。
- 食べるということはただ単にお腹を満たすだけでなく、精神面でも支えてくれる安定剤の効果もあることを再認識できました。そして朝からしっかり量をたくさん食べることで、一日の活動をより良いものにして部活での良いプレーや学習での多くの記憶の定着が増えるように意識していきたいです。



保健室の つぶやき



天候に恵まれたゴールデンウィーク。充実した休日になりましたか？ 部活動を頑張った人、趣味を満喫した人、ゆっくり休養した人など、様々な休日を過ごしたことと思います。日々の気温差も大きく、疲れが体に出やすい5月。自分自身でコントロールしながら日々を過ごしましょう。