



保健だより 8月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年8月4日

鳥取商業高等学校

連日、厳しい暑さが続いています。みなさんはどのように過ごしていますか？そして、体調管理はきちんとできていますか？自分の体は自分で守ることが基本です。今一度、自分の生活習慣を見直し、改善できるところは改善しながら、暑い夏を乗り切ってほしいと思います。



熱中症警戒アラート多発!!▶▶「熱中症ゼロ作戦！」を継続しよう

毎日のように熱中症警戒アラートが発令されています。普通に生活を送っているだけでも暑さによる疲労でしんどいですよね。特に、部活動を含む屋外活動や学校への行き帰り、暑い環境下での室内活動など、熱中症対策を万全にしましょう。

こまめな水分補給と休憩

特に、暑さや日差しにさらされる環境で活動する時は、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をとることが大切です。また、こまめに休憩し、無理をしないようにしましょう。

睡眠時間7時間確保

睡眠不足は、熱中症のリスクを高めます。夜更かしせず、睡眠時間を確保しましょう。良質な睡眠は暑さで疲労している体を回復してくれる効果もあります。

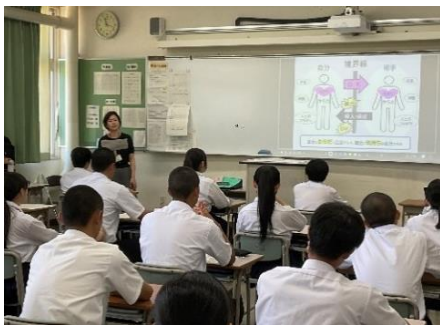
毎日朝食を欠かさない

朝食は1日のエネルギーの源となります。「食べる」ことは「体をつくる」ことそのものです。

◆天気予報等で熱中症情報をチェックすることも大切です！

◆◆◆デートDV 予防学習会を行いました◆◆◆

7月15日(火)、鳥取県福祉相談センター職員、鳥取県 DV 予防啓発支援員の方を講師に迎え、1年生を対象にデートDV 予防学習会を行いました。DVは「安全」「自由」「自信」「成長」を奪うものであり絶対にしてはいけないことや性別に関係なく被害者になること、自分の体や心は自分で守ることの必要性を学びました。



☆生徒の感想より(一部抜粋)☆

- お互いがちゃんと境界線を守り、信頼して安心できる関係がいいと思いました。
- 自分の価値観を押しつけず、相手のことも考えながら周りの人とよりよい関係にしていきたいと思いました。
- どんな相手や関係でも自分が嫌だと少しでも思ったときは、NO 言えるようにします。
- 困ったときには一人で抱え込まず、相談できる人に相談しようと思いました。
- 暴力を使って相手を支配することは、何があってもダメだということがわかりました。
- お互いを尊重し合える関係をつくることはすごく大切なことだと思いました。
- たとえ恋人同士でも、やっていいことと悪いこと、踏み込んではいけないことがあるということがわかりました。
- 話し合ってお互い歩み寄っていく関係が理想だと思いました。理解し合って対等であることが大事だと思いました。



◇◆PTA研修部主催で「メンタルヘルス研修」を行いました!◆◇

7月15日(火)に、PTA 研修部主催で、不安や緊張をやわらげ、心と体のリラックスにつなげる「メンタルヘルス研修」を行いました。講師は西村 明倫 さん(公益社団法人日本心理学会認定心理士)です。研修では、いくつかのメンタルヘルス法を体験しながら、リラックスすることの大切さを学びました。

今回体験したメンタルヘルス法はこちら



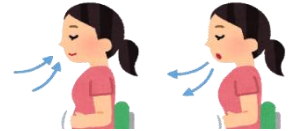
■ 心と体のリラックスにつなげる「腹式呼吸」

⇒「腹式呼吸」は、心や体のリラックス時に働く副交感神経を優位にします。

■ 不安や緊張を和らげる「マインドフルネス瞑想」

⇒「マインドフルネス瞑想」とは、科学的・医学的な研究が進められ、その効果が実証されている瞑想法で、Google 社や Apple 社などの先進的な企業は、社員研修プログラムに取り入れています。

腹式呼吸では、鼻から4秒で息を吸い込み、8秒かけて吐き出す呼吸を5分間行いました。また、アプリ「emWave Pro」を活用し、腹式呼吸による効果を数値化・可視化もしてみました。



マインドフルネス瞑想では、音を使って瞑想する体験をしました。同時に5つの音(波、ピアノ、電車、うぐいす、風鈴)が流れる中、その中のひとつの音を集中して聞き、順次集中して聞く音を頭の中で切り替えしていくという作業を行います。集中力が高まり、リラックス効果が高まると注目されています。



腹式呼吸体験



マインドフルネス瞑想体験

【参加された保護者の感想の一部紹介】

- ◆子どもの安定した成長のためには、保護者が安定していることが必要だとわかりました。子どものために親が健康でいられるように努力したいと思いました。体験では、日頃、呼吸が浅くなっていて、最初は深い呼吸ができませんでしたが、練習するうちに体が温まってきているのが実感できました。
- ◆自律神経のお話を理論的にわかりやすく聞くことができてよかったです。当たり前ですが学校や企業の中などでこういったものが広まる世の中になることを望んでいるので、今回、研修に参加でき本当に嬉しく感じています。
- ◆初めての体験でしたが、研修が終わる頃にはリラックスしているのか眠たくなりました。
- ◆ストレスを減らすことが大切だなと思いました。上手にストレスと付き合いながら生活していきたいです。
- ◆簡単にできそうなメンタルヘルス法だったので、子どもたちともやってみようと思いました。
- ◆普段、考え事をよくしているのですが、本当に何も考えることなく心穏やかになったような気がしました。
- ◆腹式呼吸や瞑想に出会えて、よい時間を過ごすことができました。
- ◆いつも何かを考えていると感じていたけれど、体験中は集中していたため雑念はありませんでした。



保健室の
つぶやき



夏といえば何を思いますか? 海、花火、向日葵、夏祭り、スイカなど…。みなさんの中には、進路に向けて進んでいる人や部活動を頑張っている人もいかもしれません。そういった日々も大切ですが、季節を楽しむ余裕を持ち、自分だけの夏を見つけて過ごしてみたいと思います。