

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年9月号

9月に入り、少しずつ暑さが和らいできていますね。

夏休みは少しリフレッシュできましたか？

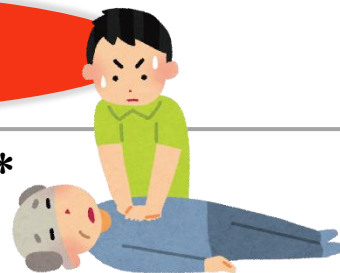
「暑い」だけでも体のエネルギーは消耗されるため、上手く疲れが抜けなかった人もいます。疲れが溜まると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなりますので、新型コロナウイルスにかからないためにも、疲れをとるためにも、十分な睡眠など規則正しい生活を心掛けていきましょう。



9月9日は救急の日

こんな時は迷わずにすぐに119番通報を

- 呼びかけに反応しない(意識がない)／反応が鈍い
- 傷が深いまたは大きいために、出血量が多く、顔色も白い
- 頭を打った後、鼻や耳から出血もしくは液体が出ている／嘔吐している／強い痛みがある
- 骨が皮膚から飛び出している
- 体を動かさない
- 食べ物をのどに詰まらせてしまった
- 複数のアレルギー症状(じんましん、腫れ、嘔吐など)が発症している
- けいれんしている



など

「救急車を呼んだ方が良いのかな…」と迷ったら、119番通報をしてください。

～119番通報をした時に伝えること～

- ①「火事ですか?」「救急ですか?」と聞かれるため、「救急です」と答える。
- ②救急車に来てほしい場所(住所がわかれば、住所を伝える。)
- ③「いつ」「誰が」「どのようになったのか」をわかる範囲で伝える。
- ④傷病者の年齢(わからない場合は、〇〇歳代などおおよそで伝える。)
- ⑤通報している人の氏名と電話番号を伝える。

～駆けつけた救急隊に伝えること～

「発見した時の容態と現在の容態」「手当の内容」「持病の有無」「かかりつけ医」など



自分の心を守るために・・・



夏休み明けは、特に心が学校に向かない人もいるかと思います。

不安やストレスなどに押しつぶされることがないように、対処方法について少しご紹介します。

十分な睡眠をとる

「睡眠がとれているかどうか」は心の健康のバロメーターで、十分な睡眠がとれていると心が安定します。眠れない状態が1週間続く場合は、相談してください。

また、毎日、20分程度の昼寝をすることも心と体の疲れをとることに有効です！



よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、幸せホルモンと言われている「セロトニン」の分泌が促されます。

また、よく噛むことで、感情のコントロールなどを司っている脳の前頭前野が活性化されます。



からだを動かす

からだを動かすと睡眠リズムが整うとともに、気分がリフレッシュされます。

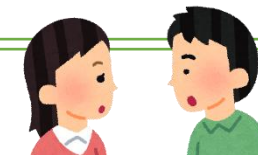
ジョギングなどの運動だけでなく、例えば、パンやうどんをこねて作ることも、からだを動かすこととなりますので、運動が苦手な人は試してみてください。



相談をする

悩みを相談することは、問題解決能力の一つです。

「何が不安なのか」「何がきっかけだったのか」などを言葉にして誰かに伝えることで、気持ちが整理され、落ち着いていきます。決して一人で抱え込まないでくださいね。



気持ちを書き出す(ジャーナリング)

ジャーナリングとは「書く瞑想」とも言われ、自由に思うままに気持ちを書き出すことで、状況や考えを客観的に捉えることができ、感情がリセットされます。また、自分が書いた文章を読むことで、これまで気づくことのできなかつたことに気づくこともできます。例えば、文章の中で「～でなくてははいけない」や「～しても、どうせダメなのだろうな」などといった言葉が多く使われていたとしたら、「自分は物事を気負いやすいタイプだな」や「物事を悲観的に捉えやすいタイプだな」と自分の考え方の癖に気づききっかけとなります。気持ちを書き出すことで、「自分がどうしていきたいのか」「自分は何ができているのか」など「なりたい自分」や「長所」にも目を向けられるようになります。

