

# Health 8月

令和5年8月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

連日、身体にこたえる猛暑が続いています。さて、夏休みも終盤になってきました。夏休みが終わる寂しさと一緒に、2学期が始まる憂鬱な気持ちも正直ありますよね。その気持ち、わかります。でも、そろそろ学校モードにスイッチを切り替え、体調を整えて2学期をスタートさせましょう。

猛暑に耐えた皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 生活リズムを整えよう

気持ちよく起きたいけど、時間を気にせずゴロゴロしていた朝。あまりの暑さに、冷房が効いた部屋で冷たい食べ物ばかりを食べてスマホをながめて過ごした昼間。眠たくなっても寝たくないスマホと過ごした夜。こんな生活を満喫した人はいませんか。

## 夏休み明けに多い健康トラブル

- ・休み中の生活リズムの乱れを引きずっている
- ・夜更かしの癖がついて睡眠不足になっている
- ・冷たい物を食べすぎて食欲がなくなっている
- ・久しぶりの学校生活で緊張している

### 夏の生活を見直そう 体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!



### ・まずは早寝から

それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしましょう。起きる時間は登校する時間が基準!ギリギリまで寝たい気持ちもあるかもしれないけど、少しでも余裕をもって起きて、起きたらまず朝日を浴びよう。太陽の光が身体を活動モードにしてくれます。そして朝ご飯を食べよう。

### ・身体の冷えに注意

「身体を冷やす生活習慣」が体調不良の原因になっていることもあります。身体が快適と感じる室温は26度~28度といわれています。室内外の気温差が激しいと自律神経のバランスが乱れたり、冷えた部屋で冷たい食べ物、飲み物をとり過ぎると胃腸の働きにも悪影響を与えます。湯気の立つ食べ物を食べたり、ぬるめの湯船につかってリラックスしましょう。そして夕方の散歩などで身体を動かしてみよう。



### ・寝る前のスマホはやめよう

画面の光を浴びるといつまでもリラックスできません。

### こまっていることはなに?



### 「助けて」「話を聞いて」と言える力・相談力も大切な力

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤする時どうしていますか。自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法で解消出来たりすればOK! 「こんなこと相談したら笑われる」「恥ずかしい」「まわりに頼らずに自分で解決しなければいけない」「何を相談したらいいかわからない」「そもそも何に困っているかわからない」「相談したところで、どうにもならん」と思うこともあるでしょう。

小さな我慢や悩みをため続けていくと知らず知らずエネルギーが奪われて苦しくなって冷静に物事を考えられなくなることがあります。

眠れない、朝起きられない、何もやる気にならない、頭が痛い、おなかの調子が悪い、イライラする等心と身体が辛くなることもあります。

いつまでも落ち込みから抜け出せず、不安やモヤモヤが続くときは相談力を発揮してはどうでしょう。自分から「相談」することは勇気がいることかもしれませんが、周囲に相談したり助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことではありません。力を貸してくれる人や悩みに寄り添ってくれる人はあなたのまわりにはいます。

「相談があるんだけど」と言ったのに思いが伝わらなかったり、断られたりすると心が折れそうになることもあるかもしれませんが、相談することをあきらめず他の人や先生に相談してみる。

公共の電話相談先を利用してみる。相談できる人や場所はたくさんあります。

#### 子ども電話相談

- 広島弁護士会(月~金 16時~19時) 090-5262-0874
- 広島いのちの電話(24時間受付)082-221-4343
- 広島チャイルドライン(毎日16時~21時) 0120-99-7777
- 広島市青少年総合相談センター「いじめ110番」(24時間受付) 082-242-2110
- 子どもの人権110番(月~金 8:30~17:15) 0120-007-110



いろんな人がいて  
いろんな考えもあって  
相性もあるよ  
あきらめないで

話を切り出しにくい時は何でも  
ない話から始めてみよう

#### スクールカウンセラー来校日

8月24日・8月31日・9月7日  
9月14日・9月21日・9月28日