

Health 2月

令和6年2月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2月も終わりに近づいてきましたね。2月は別名として「梅見月」「雪消月」「木芽月」と表現されるように、暦の上では春となりました。これから段々と暖かくなりますが、冬の終わりとともにやってくるのが花粉。花粉症に悩まされる人は、「外出時にはマスクやメガネを付ける」「帰宅時には手や顔を洗って花粉を落とす」など、花粉を体内に入れない工夫をしましょう。また、飛散開始時期や症状がごく軽いときから薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっているので、早めの対策をお勧めします。

*学校における健康管理のため、アレルギー治療で舌下免疫療法を始めた場合は、保健室にお知らせください。



心の健康を保つために、ストレスと上手に付き合っていこう！

現代はストレスの多い時代だといわれています。過剰なストレス状態が続くと、心の病気になることも…。心の健康を保つために、ストレスに早めに気づき、上手に付き合うためのライフスタイルを身に付けることが大切です。



①まずは自分のストレスに気付こう

ストレスによる心身の不調のサインは人それぞれ異なります。自分にとってのストレスのサインを知り、見逃さないようにしましょう。

心に現れるサインの例

イライラする
気分が沈む
不安が強い
落ち着かない
集中できない
眠れない

体に現れるサインの例

胸がドキドキする
食欲がない
お腹が痛い
疲れが取れない
だるい



②自分に合ったストレス発散方法を見つけ、実践しよう

リラックスできること、没頭することでストレスが解消されます。自分に合うストレス対処法を沢山見つけられると良いですね。

例えば…

★趣味を楽しむ、身体を動かす
・散歩、ランニング、サイクリング
・キャンプ、釣り、自然を楽しむ
・音楽・映画鑑賞、読書、カラオケ

★リラックスタイムを作る
・ゆったりお風呂に入る
・アロマに癒される
・ハーブティーを飲む
・マッサージをする

ワンポイントアドバイス



十分な睡眠を取って心の調子を整えよう！！
睡眠と心の健康の関係は深く、不眠は不安や抑うつなどの心の不調を招くことが知られています。

物事の捉え方を変えてみると心が楽になるかも？

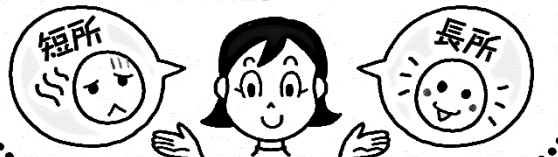
あなたはどっちですか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

一人で抱え込まず、相談を！！

相談することもストレス対処法の一つです。心がつらいときには、誰かに相談しましょう。信頼できる友達や家族のほか、担任や保健室、スクールカウンセラーの先生など学校を頼るのも手の一つですよ。

*スクールカウンセラー直通電話
TEL 082-927-2294



SOGIEって、なに？

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。



人は誰もが多様な性の在り方を持っています。LGBTQ(性的マイノリティ)の割合は、

日本人の約10人に1人

といわれ、「左利きの人」や「AB型の人」と同じくらいの割合です。身近にいることを頭に入れ、思いやりを持って人と関わってください。多様性を尊重し、互いに認め合える社会を作りましょう。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

=性的指向

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいる。



=性自認

心の性。自分の性をどうとらえているか。

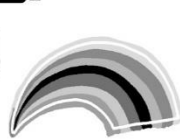
例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。



=性表現

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。



食事の自己管理をしましょう！！

最近食堂を利用している生徒から、時折こんな話を聞きます。「お昼はフライドポテトだけ」「たいやきだけ」…。食堂や売店で食品を購入する際は、栄養バランスに気を付けて選びましょう。また、食物アレルギーなどで不安や聞きたいことがあれば、遠慮なく気軽に食堂のスタッフに伝えてください。