



平成 30 年  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当 2-1



暑い日が続いています。  
熱中症は室内や夜間でも注意  
が必要です。普段からこまめな  
水分補給を心がけましょう。

**今月の保健目標**

熱中症対策のため、水分補給と汗の始末、  
帽子をかぶり直射日光を避けよう



**こんな人は特に注意！**

- 体調の悪い人
- 食事のとれていない人
- 睡眠不足の人

**夏を元気に過ごしたい人へ…**

「からだやおなかを冷やさないで」 冷たいものとり過ぎ注意！  
「エアコンの温度設定に気をつけて」 風を直接当てない、冷やし過ぎない  
「熱中症や夏カゼに気をつけて」 睡眠はしっかり、体調悪ければ無理しない

# 夏休み、たっぷり時間があります！

6月末、健康診断が終了しました。病院で詳しく診てもらいたい人には、「受診用紙」を渡しています。まだ、受診ができていない人は、夏休み中がチャンス！もし治療が必要な時も、夏休み中なら治療もしやすいと思います。

**そのうち、そのうち…と夏休みが終わらないように、夏休み明けには「受診用紙」の提出をお願いします！  
視力や歯列咬合等、経過観察中の人も、保健室まで報告してください。**

**体格** (県、全国は平成29年度)

項目		男 子			女 子		
		15	16	17	15	16	17
身長 cm	本校	166.8	167.7	169.3	155.0	156.1	156.0
	県	166.7	169.0	169.5	156.5	156.8	156.7
	全国	168.2	169.9	170.6	157.1	157.6	157.8
体重 kg	本校	57.5	58.9	66.3	52.3	52.5	51.5
	県	57.9	60.1	63.6	52.5	53.1	52.9
	全国	58.9	60.6	62.6	51.6	52.6	53.0

**要受診者**(7月現在)

学年	1年	2年	3年
歯科	12人	8人	8人
眼科	12人	9人	8人

視力の再検査を希望する人は  
いつでも保健室へどうぞ。  
歯科は一回の受診で終わら  
ない場合もありますが、最後まで  
しっかり治療しましょう。

**保健室からの夏休みの宿題**

- ① 「受診用紙」をもらった人…夏休み中に受診、治療しましょう。
- ② 1・2年生…「はぴかちゃん歯いく大賞」1～3句
- ③ 3年生…「赤十字・いのちと献血俳句コンテスト」1～3句

(8月27日始業式 担任へ提出してください。)



生活習慣に気をつけて元気に過ごし、健康なところとからだで新学期をむかえましょう！

上高生に今、伝えたい「思春期のこころとからだ」

# みんな「あるある」ストレスとこころ

保健委員会の今年度のテーマは「こころとからだ」。先月号でお知らせしましたが、ほけんだよりでも取り上げていきたいと思います。今回はストレスと上手に付き合ってもらうためのヒントを集めてみました。

## ストレスってなに？

こころにかかるプレッシャーのこと。多少の差はあっても、誰もが持っているものです。

### ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに…

- ・試験や宿題
- ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめたりしている
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢された など



## こころとからだのサイン

ずっと重いストレスがのしかかっていると、こころやからだに耐えきれずに「もうだめ！」というサインを出します。こころのサインが出やすい人もいれば、からだのサインが出やすい人もいます。

### こころのサイン

- ・怒りっぽくなる
- ・急に泣いてしまう
- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない
- ・人と会いたくなくなる

### からだのサイン

- ・頭痛や腹痛などの痛み
- ・肩こり
- ・下痢や便秘
- ・食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・寝付きが悪い、夜中や朝方に目覚める

### ストレスが病気の原因になることも…

- ・うつ病
- ・摂食障害
- ・不眠症
- ・胃潰瘍
- ・過敏性腸症候群
- ・自律神経失調症 など



## 相談力をUPしよう

好きなことをして解消できるならOK。でもひとりでぐるぐる同じことばかり考えてしまっつらいときは、「誰かに頼る」ことも大切です。

### 話を聞いてほしいけどどうしたらいい？

#### 誰に？

友達や先生、カウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。

電話やメールによる相談窓口もあります。保健室でももちろん相談にのります。

#### どうやって？

今日あったことや食べたもの、テレビの話。軽い話題から話してみてもいいでしょう。話したいことだけ相談しても大丈夫です。



### 友達の元気がない。何て声かけよう？

#### 声のかけ方

「調子はどう？」「一緒にご飯を食べよう」  
「遊びに行こう」「元気がないから心配だよ」

#### 話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙ってそばにいても力になれています。

#### 相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってください。  
解決できないことは抱え込まずに周りの大人にも相談しましょう。