



湘南学院高等学校 保健室発行 令和5年9月

夏休みが終わって2週間が経ちました。今年は特に暑い夏でした。その暑さはまだ続いていて、9月に入っても引き続き熱中症に注意が必要です。

また感染症がじわじわと増えているようです。インフルエンザも出ています。

暑さや感染症に負けない身体を作るためには、何よりもまず生活習慣を整えることです。十分な睡眠と栄養。これに尽きます！

少しずつ日が落ちるのが早くなり、夜の時間が長くなっていきます。つい夜更かしをしたくなりますが、意識して早めに休むようにしましょう。



家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。どんな時にどのように使うのか、まずは知ることです。

◆災害時の連絡手段を決めておこう

災害発生時は、電話がつながりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使って連絡を取り合うのか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

(例：災害用伝言ダイヤル「171」など)



◆災害情報を入手できるアプリをインストールしよう



自分が住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときにすばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。自分が使いやすいものを探してみましょう。

◆モバイルバッテリーを持ち歩こう

いざという時にバッテリー残量が足りない！ということにならないように。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。



ストレス、たまっていますか？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージで捉えられることが多いですが、実はストレスには良い影響を与えるものもあります。

私たちは日々、外部からの様々な刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。例えば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、良いストレスになります。それに対して、嫌いな人にとっては「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、良くないストレスになるというわけです。



良いストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標を持つことにつながっていきます。一方、良くないストレスが溜まっていくと、心はもちろん、身体の不調にもつながります。

長い休みの後は生活リズムの変化があり、何かとストレスがかかります。良くないストレスは気分転換をしてうまく解消し、良いストレスをパワーに変えて、過ごしていけるといいですね。



休息も大事よ～



9月9日は救急の日

こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいね。

