

HEALTH 5月号



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

新学期が始まって1か月経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか？
5月は1年の中で比較的過ごしやすい月ですが、新学期の疲れが出やすい時期でもあります。環境が変わると、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。
「疲れたな」と感じたなら、早めの休養とリフレッシュをおすすめします。ときにはゆっくり休みながら、心の健康についても振り返ってみてくださいね。

今年度もスクールカウンセラーが来校します

みなさん、こんにちは！今年度も丹羽高校に来校することになりましたスクールカウンセラーの河合謙（かわいけん）です。今回は皆さんが、学校生活をより楽しく送れるように、私の簡単な自己紹介と、カウンセリングについて紹介します。

好きだった教科は何？ 体育、物理、世界史でした。過去の話です。
学校のどこにいるの？ 主には、教育相談室（保健室隣）にいます。月に1〜2回ほど来校します。
学校にいないときは？ 名古屋市内のクリニックに、臨床心理士・公認心理師として勤務しています。
マイブームは？ はやりに乗って、アウトドアキャンプなどを始めました。

カウンセリングは「よわくならないものをわかるようにしていく」ことを目指していきます。自分自身がどう考えているのか、どう感じているのか、どうしたいのかなどを話をしながら確かめていきます。ざっくりといえは、「作戦会議」です。初めからすべてがうまくいくとは限りませんが、少しずつその人に合った方法を見つけていくのがカウンセリングです。

何かにつまずいたら、つまずきそうになったら、不安になったら、気になったら、...自分のこと、友達のこと、家族のことなど、どんなことでも構いません。一緒にお話をしていきます。利用する際は、担任の先生、養護教諭の先生に相談をしてもらえると、スムーズです。ぜひいろいろなお話をしましょう♪



4月に引き続き、5月も健康診断が続きます。

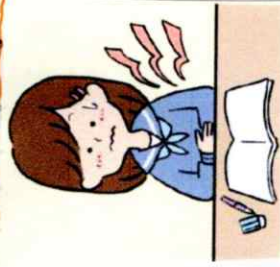
年に1度の健康診断です。しっかりと受けて、自分の状態を知りましょう。

また、治療や受診が必要な場合はお知らせを渡します。なるべく早くに病院へ行ってください。結果がわかったら、保健室まで報告をお願いします。

お腹のはたらき、空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の重さによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わり、でも、食べ物の残りが残ります。これを掃除するための重さとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッパリして食欲もわき、また食べて消化して...という仕組みになっています。

ただ、空腹期強収縮が始まるのは食後8〜9時間ほど経つ、これから夜遅い時間の夕食や夜食し、朝起きるまで掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかないことがあるのです。



参考：健康教室 2022年5月号

朝食の悩み Q & A

食べられたい？ 食べた方がいい？

食べる... 素晴らしい〜!! その時のあなたでいて!

朝食は授業を受けるためのエネルギーになり、体調にも影響します。しっかりと食べよう。
夜、遅い時間に夕食や夜食をとると、胃の掃除が不十分になり、胃もたれやムカムカの原因に。整へ行っている人も多いと思います。
消化の良いメニュー、やや少なめを心がけて!!

時間が足りない... 朝食の時間を確保するためには早起きが欠かせません。夜ふかしダメ! 絶対!!
眠る1時間前にはスマホやTVから離れ、目を瞑ることから始めてみましょう。

朝食の用意が... パン、牛乳、フルーツなど、自分で簡単にできるものから始めましょう。親と相談してみてください。

健康教室 2022年5月号