



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたでしょうか。

今月は修学旅行、遠足、球技大会など大きな行事もあります。脱水を感じたら早急に休養する等、体調管理に心がけ、良いコンディションで過ごせるようにしましょう。



## スクールカウンセラー河合先生が来校します

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？ 最近はやりに行くことと、自宅のベランダで食事することです。

カウンセリングは「よくわか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。ざっくりといえば、「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、不登校になったら、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しょう。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♪

**丹羽高 あるある**

### 雨の日の自転車通学

...こんなことに気をつけよう

- かっぱを着ていても足元は濡れます。タオルや替えの靴下を用意しよう。
- 転んでけがをしたと来室する人も多いです。特にグレータンク(金属製で格子状の側溝のふた)はすべりやすいので通る時は減速することをおすすめします。
- × あやまるのは事故のもと。いつもより少し時間に余裕を持って登校できるようにしよう。

# 「今から」始める紫外線対策

## <日傘>

日傘をさしていると、いないとでは表面温度が約20℃も差がある。UV加工されているものがオススメ。

## <日焼け止め>

ジェルタイプ、乳液タイプ、ウォータープルーフタイプ。肌に水分と油分を与えたいときに、水で落ちにくいタイプがおすすめ。



## <服>

- 黒など濃い色味が◎
- ポリエステル、レーヨンなどを選ぶ

けれど...ムシたりするのがイヤという人は、UVカット服も売ってたりするので、言問へてみて下さい！

<出典> 東山書房 健康教室 5月号  
日傘...LINE DROPS 日傘止め...KOSE AR...com

## 睡眠をとろう！ 参考東山書房 健康教室

最近環境の変化などで質の良い睡眠ができていない人も多く思われます。睡眠には、疲れをとる、記憶を定着、成長を促す、免疫力UPなど大切な効果がたくさんあるので、質の良い睡眠をとる方法を教えてください！

- ✗ スマホなど... 眠る前に明るく光を浴びるとメラトニンの分泌が少なくなり、寝つきが悪くなります。
- ✗ 夜食... 食べすぎると消化に力がかかるので、眠りを妨げてしまいます。もし食べるにしても消化に優しいものにしましょう。
- ◎ お風呂... 眠る2-3時間前に38℃くらいのお湯に7分ほどつかると副交感神経が優位となり、眠りが深くなります。シャワーだけで済ませないようにしましょう。
- ◎ 睡眠環境... カテンをしめ、光を遮断しましょう。また布団の中は温度33℃、湿度50%くらいがよいといわれています。保温性・吸湿性・放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔にしましょう！