



松国保健だより



みなさん、第2回考査お疲れ様でした!ホッとしている頃でしょうか?そしていよいよ夏休みが近づいてきましたね!また、4月から環境が変わったことで不安を感じることも多く、知らないうちにストレスが溜まっている頃でもあると思います。生きていく上で不安やストレスは付きものです。ときにはゆっくり休みながら、自分に合った方法で、上手に付き合っていきたいものです。そこで今回は、不安やストレスからSOSを出すために知っておいてほしいことを特集します。

SOSを出せる人になろう!

以下の3つを心に留め置いておこう

1 心の痛みを自覚できないときがある

自分が人にされて嫌なことでも、それが言い出せず、長く続くと「そのようなことをされるのは自分が悪いからだ」と自分を責めて心の痛みに気がつかないことがあります。また、目標に向かって一所懸命に頑張っても思い通りの結果や評価が得られないと「自分の頑張りが足りないからだ」と自分を必要以上に責めていることもあります。



そんな時は自分の心に、今悲しくないか、辛くないか、聞いてみてください。自分に率直に聞いてみることによって、心の痛みに気づくことができます。あるいは、仲の良い友だちが、今の自分と同じ立場だったらどんな言葉をかけるか考えてみるといいかもしれません。

2 心の痛みは言わないと見えない

身体の傷は、目で見ることができます。膝などから出血していれば、周りの人が気づいて声をかけたり、手当てをしてくれますよね。ですが、心の傷は見えません。言わないと、見えないのです。元気がなかったり、いつもと様子が違ったりすると、周りの人が「どうしたの?」と心配して声をかけてくれることもありますが、つい「大丈夫だよ」と返事をしてしまいませんか?なので、自分の心の痛みや傷に気がいたら、自分から言葉にして誰か信頼できる友人や大人に伝えてください。一人で考えていると、主観的でネガティブな考えに捕らわれてしまいますし、どんどん心が疲れてしまいます。



3 心の傷も身体の傷と同じように手当が必要

身体の傷は、手当てをすることで良くなりますし、治りも早いですよね。骨折など大きなケガをしても、何度か病院に行ったりすることで少しずつ良くなりますよね。それと同じように心の傷も、手当てをすると苦しい時より絶対に良くなります。心の傷の手当ての1つに、(表面の2にもありますが) 誰かに自分の話を聞いてもらうことがあります。特に、家族や学校の先生・塾や習い事の先生等の身近な大人に話をしてみてください。話をしようと思った時、保健室にいる私たちのことも選択肢の1つとして考えてもらえたらと思います。手当てをすることで治りも早くなりますので、どうか1人だけで悩まず、手当てを受けてくださいね。

保健室では、日々体調が悪い人が来室しています。なぜ体調が悪くなったのか、話を聴いていると、限界を超えて頑張りすぎた結果、体調を崩している人が多いように思います。頑張り屋さんで、責任感が強く、自分よりも周りの人のことを考えるタイプの人がその傾向にありがちです。もっと周りの人に頼ったり、自分を甘やかしたりして、上手くバランスをとる練習を今のうちからしておいて、心と身体の健康管理ができる人になってほしいと思います。



「冷え」を防ごう

暑 い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- 1 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- 2 時々常温の飲み物をとる
- 3 香辛料を加えてからだを温める
- 4 そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



健康診断の後に、病院を受診するようお知らせをもらったけれど、まだ病院受診をしていない人は、ぜひこの短縮授業期間に行ってみてください。また、歯科検診で「経過観察」「要治療」があった人も、夏休み中には一度かかりつけ医の先生に診てもらうことをオススメします! 長いようであつという間の夏休み、健康には十分注意してお過ごしください(^^)