

ほけんだより 5月号



新年度が始まって3週間がたちましたが、そろそろ新しいクラス・環境にも慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期でもあります。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めましょう。

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体とこころの疲れによる体調不良は、「5月病」とよばれることもあります(正式な病名ではありません) 新年度からの疲れやストレスの影響が5月ごろからあらわれることが多いのです。

人は環境が変わると、新しい環境に慣れようと頑張るものです。新しい学校・学年や友だちに適応していこうと頑張り、知らず知らずのうちに、ストレスがたまっていきます。人によっては、やる気が出なかったり、気持ちが落ち込んでしまいます。



[身体的な症状]
頭痛、腹痛、
食欲不振、めまい



[精神的な症状]
やる気が出ない、イライラする
不安・焦りを感じるなど

「5月病!?」と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆううつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人がまぶしく見える…

ひと休みして、心の充電を。

好きな音楽を聴く
ゆっくりお風呂に入る
睡眠をたっぷりとる…
自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは、心と体をいやしましょう!

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることにつながります。ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか?

<p>気づく</p> <p>家族や友だちなど周りの人の変化(いつもと違う様子)に気づいたら、声をかける</p>	<p>傾聴する</p> <p>本人の気持ちを尊重し(否定せず)、話に耳を傾ける</p>	<p>つなぐ</p> <p>必要な情報を伝えたり、専門家に相談するよう促す</p>	<p>見守る</p> <p>温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
--	--	--	--

夏に向けて知っておきたい! 虫による健康トラブル

これから夏にかけては虫が活発に活動する時期です。虫による健康トラブルを予防するためには、草むらに入らない、長袖・長ズボンを着用する、虫除けスプレーなどの対策が有効です。以下に、例として3種類の虫について紹介します。



チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2〜3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診しましょう。

マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸いますが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などのさまざまな感染症を媒介します。また、一度かみつくと1〜2週間ほど離れません。発見したら無理に取らず、すぐ受診したほうがよいとされています。

セアカゴケグモ

かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。医療機関での早急な診察・治療が必要です。おとなしいため、不用意に触るなどしなければかまれることは少ないようです。

*みんなのトイレきれいに使おう!

汚れやすい場所だからこそ、いつも清潔に使いたいですね。

- ① 使用後は必ず流すこと。
- ② ペーパーをムダ使いしない、ペーパー以外は流さない!
- ③ 汚したら自分で簡単に掃除を!
- ④ 汚物は包んで、汚物入れに入れよう!
- ⑤ 手洗い場に髪の毛を落とさないようにしよう!
- ⑥ 石けんでしっかり手を洗いましょう!!
- ⑦ トイレも3密にならないように、手を洗ったらすぐに出ましょう。(トイレを使用しない人は行かない)

体調不良の場合は、ムリに学校の自分の階のトイレを使わなくても、駅のトイレや1階など、近くのトイレを利用しよう!!



*体調不良で下痢や嘔吐の人は、洋式トイレを使用し、流すときは飛び散らないようにフタをすること!

教育相談だより NO.1

～お知らせ～

今年度から、カウンセラーとして
岩佐 南実（いわさ みなみ）先生が来てくださることになりました。

1学期の来校日は

5月 9日（月）
5月17日（火）
5月31日（火）
6月 7日（火）
6月14日（火）
6月21日（火）
6月29日（火）
7月15日（金）



の予定です！

♥人は誰でも、いろんな「ストレスや悩み」を抱えながら生きています！

こんなときはカウンセラーに相談しよう！

クラスや家庭で心配なことがある
ともだちとトラブルになってしまった
学校に行きたくない…
なんだか眠れない…
やる気が出ない…
自分がいやだ…
友だちってなんだろう…

ひとりで抱え
込まないで

ストレス



ストレスや悩みを抱えてしまったら…!!

まずは相談しよう！
話すだけでも、気持ちが楽になりますよ…！

場所：カウンセラー室・・・本館2階



令和4年度スクールカウンセラーによる教育相談について

教育相談係

1. カウンセラー・・・ ^{いわさ みなみ} 岩佐 南実 先生
2. 来校日

年間	30回程度	140時間	1日3～4人程度
1学期	5月9日・17日・31日	6月7日・14日・21日・29日	7月15日(三者懇談日)
3. 時間帯 予定

11:55～12:40
13:20～14:05
14:15～15:00
15:10～15:55

(火曜日)



誰かに話を
聞いてほしい人
悩みのある人は、
一人で抱え込まないで、
相談してくださいね！



4. 申し込み方法

- ① 職員室前か保健室にある「カウンセリングの申込書」に必要事項を記入する。
- ② 保健室に用紙を提出し、申し込む。
- ③ 申込用紙を受け付けたときに、決定したカウンセリング日をいつ聞きに
来ればよいのかを連絡します。（事前予約優先で日時を調整します。）
- ④ 指定された日時に保健室に行き、予約日の書いた下記の用紙を受け取る
- ⑤ 予約日の指定された時間に、用紙を持って本館2Fのカウンセラー室へ行って
ください。

カウンセリングの申込書

カウンセリングを受けたい人は、下記の欄に氏名等を記入し、
保健室に申し込んでください

年	室	番	氏名
---	---	---	----

※ 希望日 年 月 日

事前予約が優先です。日時を調整して、予約日をお知らせします。
指定された日時に保健室に来てください。

あなたのカウンセリング日は
月 日 曜日 時 分～
になりました。この用紙を持って、遅れないようにカウンセラー室
に行ってください。（場所：本館2F カウンセラー室）
*保健室に来てくれたら、一緒にカウンセラー室に行きます。