

# ほけんだより



令和5年5月号 ①  
県立向の岡工業高等学校  
定時制総合学科  
保健室発行

新年度が始まってから1か月経ちました。みなさん新しい環境には慣れましたか？よかったら保健室に話を聞かせてください。毎年、6月には梅雨入りします。いまのうちに十分な睡眠と栄養・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて過ごしましょう。それでも体調が悪い日が続く場合は、一人で我慢をせずに先生や家族に相談しましょう。

## 学校で不安や悩みを相談したくなくなったら…

★担任や話しやすい先生と話す。

「ちょっと話したいんですけど…」と言えば話を聞いてくれますよ。

★保健室で話す。

なんとなく保健室に来て話してみてください。うまく言葉にできなくても大丈夫です。

★スクールカウンセラーさん(金山先生)と話す。

話を聞く心理のプロです。来校日は担任や保健室に確認してください。

★スクールソーシャルワーカーさん(伊藤先生)と話す。

解決方法を一緒に考えてくれます。来校日は担任や保健室に確認してください。

## 学校以外にも相談できる場所があります

★LINEで相談する。

「中高生SNS相談@かながわ」



\*令和6年3月29日まで

\*月、水、金曜日

\*受付18:00~21:00

5月8日~12日、

8月21日~9月2日、

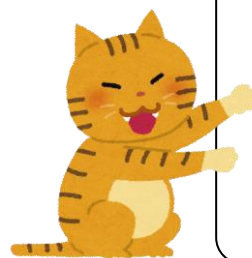
1月6日~10日は毎日受付

★電話で相談する。

「24時間子どもSOSダイヤル」 0120-0-78310 または 0466-81-8111

～相談するときのポイント～

- ①「いまさら話しても…」と思ったことは第一優先で話す。
- ②心も体も治癒する力やスピードは人それぞれ！焦らない。
- ③考え方も人それぞれ！まずは3人に相談してみよう。



# メンタルヘルスリテラシー

＝心の健康の知識を獲得し活用すること

「心の病気」は「体の病気」と違って目に見えません。人は目に見えないものを軽く考え、てしまいがちです。なぜ偏見を持ち、誤解をするのでしょうか？それは、知らないからです。正しく知ることで、自分と誰かの心を守ることができます。

その① 一生のうちで何らかの心の病気を経験する人は『4人に1人』

誰にでも起こり得る病気であり、あなたの周りにも経験したことのある人がいるかもしれません。

その② 心の病気に苦しむ大人が発症した年齢は圧倒的に10代

半数が14歳までに、7割が25歳までに発症しています。

思春期のうちに、正しい知識を知り、早期治療することが早く治るために大切です。

その③ 心の不調は生活習慣(特に睡眠)が大きな原因の一つ

睡眠不足は疲労をまねく。疲労は、イライラ、焦り、不安、集中力の低下をまねく。

疲労による様々な要因が心の不調となり、心の病気につながっていきます。

## 主な心の病気(精神疾患)の特徴を知ろう

うつ病



- ◆気分の落ち込み
  - ◆意欲の低下
  - ◆好きだったことも含め興味を失う
  - ◆不安、イライラ
  - ◆食欲の低下
  - ◆健康に問題のない体の不調
- このような症状が「何週間も続く または 繰り返す」場合に疑う。

不安症



- ◆突然の恐怖、不安が日常生活の妨げになっている
- ・心配事などで動悸・発汗・震えなどの症状が出る。人前で過度に緊張したり、避けたり、赤面や手の震えがある。
- ・パニック発作の恐怖から、そういう場所に行けない、乗り物に乗れない。

統合失調症



- ◆発症率は120人に一人。
- ◆幻聴：実在しない声や音が聞こえる。その多くが自分にとって辛い内容のため、「やめろ！」と声を出してしまう時がある。
- ◆被害妄想：「襲われる」「見張られている」といった思いにとられる。やられる前にやるしかないと思ひ込み、危険な行動をする可能性もある。

ストレスは誰にでもあるものです。しかし、「気の持ちよう」と頑張りすぎてしまう人がいます。辛い気持ちが続いたら、医師や信頼できる人たちに相談してみましょう。

