

ほけんだより2月

百合丘高等学校 保健室
令和3年 2月12日

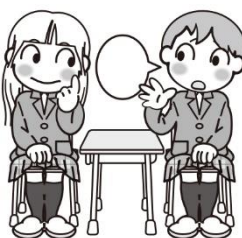
★次回のスクールカウンセラー来校日★3月5日



血が出たところにカットバンを貼ったり、熱がある時はゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？体と同じように、心にも応急手当が必要です。

あなたのこころの元気がなくなる原因は何でしょう？友だちにひどいことを言われた？お家の人に怒られた？習い事で忙しい？不安や心配なことがある？そんな時皆さんはどうしますか？

創作活動、エクササイズ、散歩、ウインドウショッピング、家事などをする、お香を焚く、一人の時間を作る、動物と触れ合う、大きな声で歌う、誰かに話すなど、こころの手当ては色々だと思います。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当の方法を探しましょう。



睡眠不足が体に与える影響

人間は寝ている間に脳を休ませたり、成長のためのホルモンを分泌したりして健康を保っています。睡眠不足が続くと、こうした体のリズムが崩れて、心や体に様々な悪影響が現れるようになります。高校生のうちに自分にあった睡眠時間をみつけましょう。



イライラしやすい



朝起きられず、夜寝付けない



集中できない・やる気がでない



食欲がない

自分にはダメな人間だと思ってしまうことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ってしまうことがある？」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では[?]の数字はどれくらいでしょうか？

国	割合 (%)
日本	72.5
中国	56.4
アメリカ	45.1
韓国	35.2

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

※国立青少年教育振興機構（2015年）『高校生の生活と意識に関する調査報告書 -日本・米国・中国・韓国の比較-』より

はじめに

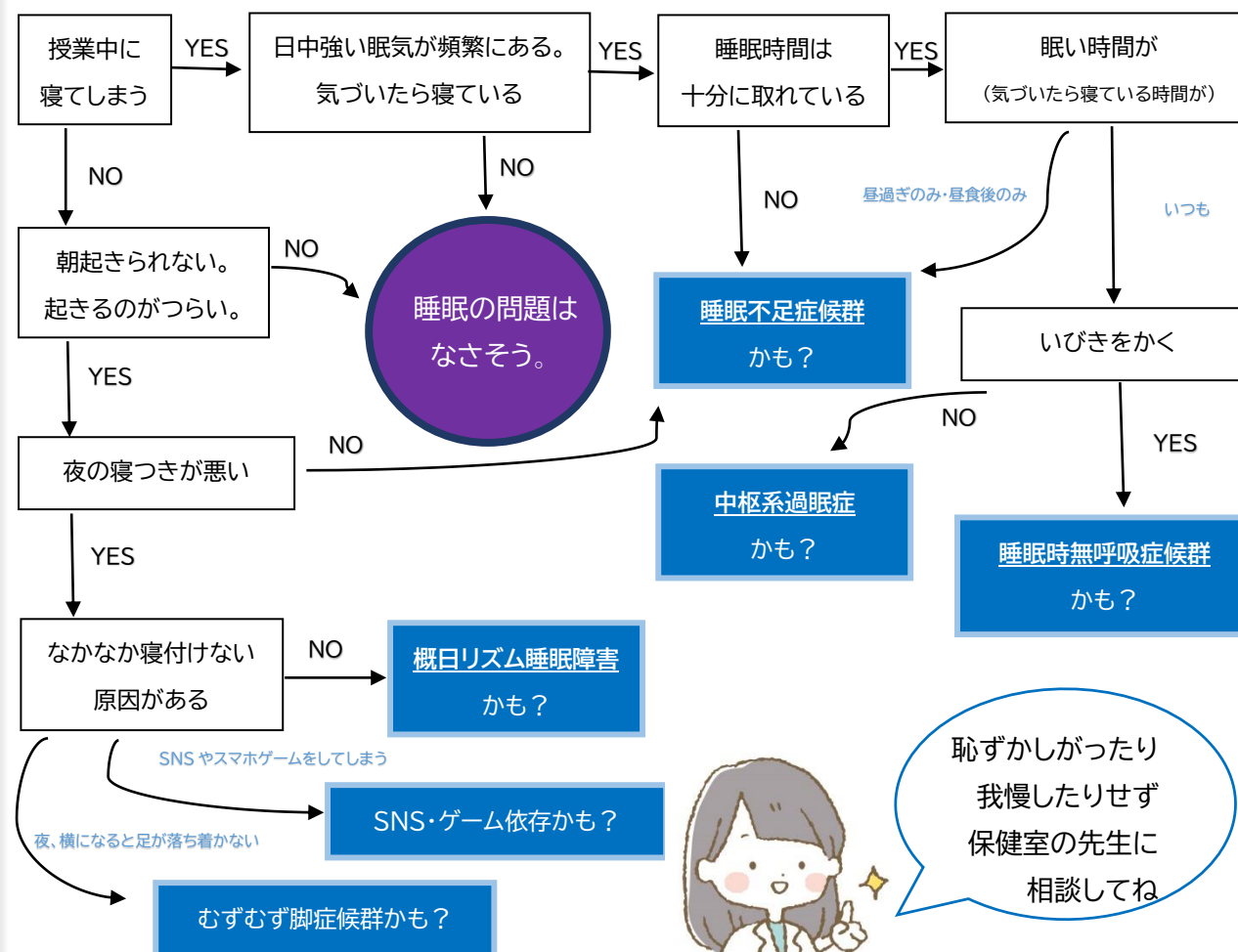
みなさんは日中眠気に耐えられなくなったことはありませんか？

もしかしたら、それは病気かもしれません。

まずは、下のフローチャートでチェックしてみましょう。



☑ それではチェックしてみよう！
「YES」「NO」、自分の状態に当てはまる方にすすんでね。



出典：認定 NPO 法人 日本ナルコレプシー協会「ねえキミその眠気病気かも！？」

最近、熱はないのに鼻水と咳がでて花粉症か風邪かで葛藤している保健室の二宮ですが、どちらも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

