

保健だより 7月号

天草高校 定時制
2024/6/24(月) 発行
文責：平田

最近ますます暑くなってきましたね。ポウリング大会や定通体育大会等の行事も終わり、疲れがたまってなんとなく体調がすぐれないという人はいませんか。

今のうちに自分の生活を見直して、夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。



ストレス対処

Q：ストレスって何？

ストレッサー

ストレスを引き起こす
できごと



ストレス反応

体や心の反応

2つを合わせて「ストレス」という



ストレスは誰にでもある

ストレスが全くない人はいません。

でも、同じできごとを経験しても「すごくストレスを感じる人」もいれば、「ストレスがなさそうに見える人」もいます。

Q：それはどうしてでしょう？

A：「ストレッサーに対するストレス反応が人によって違うから」です。

悪いストレスと良いストレス

<悪いストレス>

一度にたくさんのストレスが重なったり、自分の努力ではどうしようもないようなことがあったりすると、イライラしたり、気持ちが沈んだり、具合が悪くなったりします。

<良いストレス>

目標や夢、良い人間関係など、良いプレッシャーになって「がんばろう！」という前向きな気持ちにさせてくれたり、元気にしてくれたりします。

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

熱中症の症状

おむし
ひまひ
ひまひ
ひまひ
ひまひ
ひまひ

けい しょう
軽症



た 立ちくらみ・めまい
あし 足がつる など

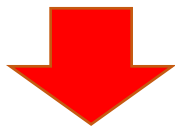


ずつつ は け おうと
頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅう しょう
重症



たおれる、意識がなくなる
からだのけいれん、汗がかけない など



ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?
おも
と思ったら

き しつない
エアコンが効いた室内など
すず ば しょ
涼しい場所へ



くび
首のまわり、
わきの下、
あし ね
足の付け根を
ひ
冷やす



けいこう ほ すいえき
経口補水液などで
すい ぶん ほ きゅう
水分補給



じ ぶん
自分で
みず
の水が飲めない
う こと
受け答えが
おかしい

あっか
悪化すると
いのち
命にかかわることも。
たいしょ
すぐに対処しましょう。