

ほけんの時間 7月

1学年

ストレス・マネジメント講話

～高校生に知っておいてほしい「ストレス」への対処の仕方～

6月3日に1年生を対象に本校のスクールカウンセラーに「**ストレス・マネジメント**」講話をしていただきました。グループワークを行いながら仲間のことを知るととても良い機会になりました。今回の「ほけんの時間」でもストレス対処法について更に深めていきます。



(講話の様子)

ストレスとは？

「外部からの刺激を受けたときに心や体に生じる緊張状態や、それに適応しようとする反応」のことです。

高校生のストレスランキング

参照：厚生労働省「全国家庭児童調査」（平成21年度）

1位 勉強・進路 2位 性格 3位 容姿・体型

1位の“勉強・進路”には・・・小さい目標を立てて少しずつ達成していく
2位の“性格”には・・・短所を長所に言い換える
3位の“容姿、体型”には・・・人と比べず、自分らしさに目を向ける、などのストレス対処法が考えられます。



ストレスを感じた時に自分を追い詰めて一人で抱え込んでしまうことは逆効果です。

「3つのR」 Rest：休息 Recreation：気晴らし Relaxation：リラックスを取り入れることで、心身のバランスを保つことができます。

ストレス解消法について菊池高校生にインタビューをしました

- ・Nさん・・・HIPHOPの曲を聴く、好きな食べ物を食べる
- ・Yさん・・・ふかふかのベッドで寝る
- ・Kさん・・・運動をする、遠出、温泉に行く
- ・Rさん・・・歌を歌う、動物と触れ合う



自分に合うストレス
対処法をぜひ探して
みましょう。

AED は学校のどこにある？



突然の心停止は、年齢に関係なく誰にでも起こることがあります。

そんなとき命を守るために使うのが **AED（自動体外式除細動器）** です。

菊池高校内には①保健室前②職員室前③体育職員室前の3か所にAEDが設置されています。この機会に自分の目で確かめてみましょう。

心停止が起きると、助かる可能性が1分毎に**約10%ずつ下がる**と言われています。だからこそ、迷わず動ける準備が大切です！

もし倒れている人を見つけたら・・・

1. 周りの安全を確認
2. 反応の確認
3. 大声で助けを呼ぶ・119番通報・AEDの手配
4. 呼吸の確認
5. 胸骨圧迫（できる場合は人工呼吸も行う）
6. AEDが到着したらAEDを使用する

★AEDは音声で使い方を案内してくれるので、落ち着いて指示に従いましょう。
あなたの一歩が、誰かの未来を守る力になります。

★菊池高校外では、セミナーハウスと第3グラウンドにもAEDが設置されています。

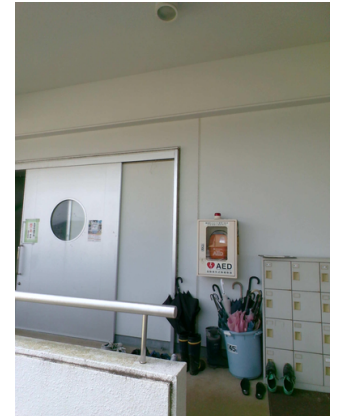
①保健室前



②職員室前



③体育職員室前



＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。