

ヘルスニュース 5月号



平成30年5月7日
京都市立東山総合支援学校
校長 田邊滋人
担当 養護教諭

5月に入って、暖かい日が増えてきましたね。学校にあるぽかぽかファームの野菜たちも、どんどん緑がこくなり、たくましいパワーを感じます。新しい環境の中で頑張っているみなさんからも、同じパワーを感じます。一方で、少し疲れがたまたま様子の人もいるようです。新しい環境では普段よりも多くのパワーを使います。ゆっくりとお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたり、しっかりと睡眠をとったりしましょう。そして心と体にまたパワーをためて、リラックスさせてあげましょう。



心と体の疲れ～自分でできる健康法を学びましょう！～

もしかして
疲れている？



!! 体と心をチェックしてみよう !!

◆からだ◆



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

◆こころ◆

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



体や心が「ちょっと休ませて」と、
サインを出すことがあります。
チェックがいくつかついた人は、
ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス！！

- ▶ゆっくりする時間を作る
- ▶気分を変えることやってみる
- ▶誰かに話してみる
- ▶「みんなも同じ」と、気を楽にもつ



相談力をUPしよう

Share
ー共有するー

好きなことをして解消できるならOK。

でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまって
つらいときは「誰かを頼る」のも大切です。

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい?
わたし編

友達の元気が無い。何で声をかけよう?
ともだち編

【誰に?】
友達や家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人があなたの周りに必ずいます。もちろん、保健室でも相談になります。

【どうやって?】
今日あったことや食べたもの、テレビの話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか?話したいことだけ相談するのもいいですよ。



▼声のかけ方の例

調子はどう?	一緒にご飯を食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ

話してくれないと

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定しないで聞いてあげて。解決できないことは、抱え込まず周りの大人に相談してもいいんですよ。

心理相談について

本校では生徒一人一人を大事にし、体や心の状態を知り、毎日の学校生活が楽しくおくれるよう、専門医による「心理相談」を毎月第2金曜日に行ってています。学校やお家の困りごとを相談できます。希望される方は、担任に連絡してください。

(保護者の方も相談できます)

*心理相談(児童精神科校医による健康相談)

- ・学校医 岡田 俊 先生
名古屋大学医学部付属病院 親と子どもの診療科 准教授
- ・日 程 5月11日(金) 休ペーパーフェスティバルがこの日になった場合は6月に延期
6月8日(金)
7月13日(金)
※10月以降は基本的に第2金曜日
- ・時 間 10:00~12:00

生徒も保護者様もお気軽にどうぞ!

