

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、少し疲れがたまった様子の人もいます。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ら、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
-共有する-

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

【 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、保健室でも相談にのります。

【 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。



友達の元気が無い。何て声をかけよう？
ともだち 編

▼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

話してくれないとき

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金曜日に行っています。学校やお家で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

名古屋大学医学部附属病院 親と子どもの診療科 准教授

・日 程 5月11日(金) スポーツ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！

