



保健室・相談室便り

令和元年10月号
甲府西高校 保健安全部

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、朝夕と昼間の気温差が大きいので、体調をこわしやすい時季でもあります。体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてください。

10月9日は健康の森ウォーキングです！

事故や怪我などのトラブルを防ぐためには、健康管理が非常に大切です。体調を整えて参加しましょう。

- ①前日は早めに布団に入って、睡眠を十分にとりましょう。
- ②着替えを用意しておきましょう。(特にTシャツ・タオル等の準備を忘れずにしましょう。)
大会当日は余裕をもって起きて、食事は必ず食べてきましょう。
- ③体温、食欲の有無、体全体の状態など、健康チェックをしっかり行い、体調の確認をしてください。
- ④筋肉痛や怪我の予防のために、準備運動はしっかり行い筋肉をほぐしておきましょう。
- ⑤自分の体力に合ったペースを守りましょう。マイペースで歩く・走る。
- ⑥水分塩分補給は必ず行いましょう。(汗が出ると体内の水分塩分が失われます。水分塩分が少なくなると血液が凝縮して心臓に負担がかかります。さらには体温が上昇して生命も危険な状態になります。)
- ⑦交通事故にも注意しましょう。
- ⑧ゴール後は急にとまらず、歩きながら呼吸を整えましょう。
- ⑨汗をしっかり拭き、体が冷えないうちに着替えをしましょう。
- ⑩帰宅後は、ゆっくりお風呂に入り、手足などのマッサージをしましょう。
また食事をしてゆっくり休養しましょう。



このような症状に注意！！



- ・呼吸が苦しい
- ・めまいがする
- ・足がもつれる
- ・吐き気がする
- ・冷や汗が出る
- ・激しい頭痛がする
- ・足の筋肉、関節等が痛い
- ・心臓がドキドキして心拍数が増える
- ・その他、普段にはみられない症状がある

このような症状がある場合は・・・迷わずに一番近くにいる人に伝えましょう！

<保護者の方へのお願い～ウォーキング大会について～>

※大会当日だけではなく、日頃から健康的な生活をおくり、当日はベストコンディションで参加できるように準備をお願いします。疲労や睡眠不足が続いていると練習中や大会中に怪我等を起こしやすくなります。ご家庭でも健康管理をお願いします。

※普段からアレルギー反応が出ることがわかっている食べ物は、絶対に口にしないようにご指導ください。特に、体育がある日の食事、大会当日の朝食は、小麦製品や甲殻類(エビ・カニなど)を食べないようにしてください。

※大会当日、体調不良の場合には無理をして参加しないように、ご指導ください。

※大会中の体調不良は無理をせず早めに教職員等に申し出るように、ご指導ください。

※大会中は著しい発汗がみられると思います。タオルや着替え等の用意を忘れないよう、ご家庭でもご指導をお願いします。

(学校でも指導致しますが、ご協力を宜しくお願いします。)

パソコンやスマートフォンを賢く使おう！

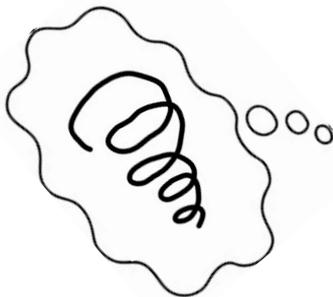
- ・定期的に休憩をとる。
- ・時々まばたきをする。
- ・作業範囲とその周辺の明るさに極端な差がないようにする。
- ・画面に照明や窓からの光が映り込まないようにする。
- ・視線が少し下向きになるよう画面を配置する。
- ・画面が明るすぎないよう、文字が小さすぎないように調整する。
- ・画面のブルーライトを軽減する専用メガネを使用する。
- ・加湿器などで湿度を50%以上に保つ。

使いすぎないことが理想ですが、環境に工夫をしながら上手に使いましょう！



パソコンやスマートフォンは何故目に悪い？

画面から出るブルーライトや点滅する光は目を疲れさせる原因になります。また、画面を凝視すると目の筋肉を酷使するうえ、まばたきが減って目の表面を潤して防御する涙の蒸発が多くなります。さらにエアコンなどにより室内が乾燥していることが多く、ドライアイや眼精疲労になる要素が揃っているのです。最近増えている「スマホ老眼」は、近距離で画面を長時間見続けることで目のピント調整が上手くいかなくなった状態。ほとんどが一時的ですが、繰り返していると本当の老眼を早める危険があるといわれています。



相談室便り 10月号



読書の秋がやってきました。本を読むうえで本の内容に打ち解けずなかなか前に進まない、という経験をしたことはありませんか？一方で先のことが気になって前のめりで読書することだってあると思います。この本の話が終わらないで欲しいとすら感じたこともあるでしょう。現在私が読んでいる本のひとつはこれまで私が経験したことがないほどの共感、怒り、悲しみ、反省、希望などの感情を総動員させたようなデータやエピソードがつづられ、なかなか先に読み進められない内容の本で(もし、タイトルを知りたいという方がいらしたら相談室へ訪ねてください)、学ぶべきところが多く苦戦しています。

これまでの相談室便りの末文には相談室利用を勧めた内容を書いていた。さらに相談室では相談室利用をためらっている人に対してどのように勧めたらいいのか手さぐりで考えていました。この姿勢は今後も引き続き考えなければならない課題ですが、この本で述べられていたのは、相談室利用をためらっているにはそうなるだけの理由があることでした。「～内心、助けを求める気持ちがありつつも、それによって偏見と恥辱的な扱いにさらされ、コミュニティから排除され孤立するのを恐れてはいないだろうか～」は相談もしくは話をしようとする側には大きな問題で相談室を利用する大きな障壁になっています。相談しようとする人の背景はみんな一人一人違います。相談室ではこのことを肝に銘じて相談室の利用を勧め続けます。あなたの悩みをからかったり、上の空で聞くことはありません。どんな話にも真剣に向き合って話を聞きます。話の内容は問いません。相談室ではいつも手を伸ばしているのだから来ててください。

ご家庭からの話にも対応しています。心配に大も小もありません。気になることがありましたら、ぜひ相談室をご利用ください。ご利用の際は保健室や担任の先生へお伝えください。

10月 相談室開室日時

10月	1日(火)	14:30-18:00
	2日(水)	14:30-18:00
	8日(火)	14:30-18:00
	11日(金)	14:30-18:00
	17日(木)	8:30-18:00
	18日(金)	14:30-17:00
	24日(木)	12:30-18:00
	29日(火)	14:30-18:00