



令和6年度
三高等学校
保健室

心の健康について

三高等学校の2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。年度の疲れが出て心の健康のバランスが崩れていませんか？

「こうしたい」「こうしてほしい」と欲求を持つことや、ストレスを感じることは自然なことです。さらにストレスの中には「更に努力する」ことによって自分を成長させるものもあります。ストレスの対処法には様々なものがありますが、「落書きをする・暴力をふるう・悪口を言う」これらは適切な対処法とは言えません。

自分だけのセルフケアをもっておくことをおすすめします。以下の例を実践してみて、気が楽になった・スッキリしたものを覚えておくといいですよ。

・体を動かす

ストレッチや散歩、スポーツなど

・深呼吸をする

・今の気持ちを紙に書く

・なりたい自分をイメージする

・音楽を聴く・歌を歌う

・換気をする

・冷たい水を飲む



セルフケアだけではなく、親しい友達や、家族、先生にあなたの今の状態や気持ちを打ち明けることも、心の健康を整えるためにとっても効果的です。すぐに悩みが話せないのなら、昨日見たテレビの話や天気の話をしてみるだけでも、気持ちの変化が起きます。また悩みを全部話す必要はありません。話したいところだけ、話してみるのも良いでしょう。まずは、あなたの気持ちを身近な誰かに相談してみましょう。

教育相談窓口

一人でなやまないで、
いつでも、
そうだししてね。



三高中の先生は誰でも、いつでも全力で相談に乗りますよ。

三高等学校 校内相談窓口
■ 学校電話番号 0823-47-0125
■ 教育相談担当 教頭先生 不動先生
波田先生 松丸先生
■ 相談場所 保健室など

花粉症のシーズン到来

2～4月はスギやヒノキの花粉症シーズンです。スギ花粉症を持っている人は約3人に1人と言われ、今後もスギ花粉症を持つ人は増加すると予想されています。つまり花粉症は誰でもなりうるアレルギー症状なのです。

花粉症の症状を抑える為には、日ごろから正常な免疫機能を保つことや、花粉を目や鼻に入れないことが大切です。症状が出る前から、日常生活で工夫をして過ごしましょう。

花粉症対策

1. 天気予報で花粉の量を
を確認する



- 飛沫量の多い日などの情報を集めて予防する

2. 花粉を室内に持ち込まない



- 外から室内に入る前に花粉を払い落とす

3. マスク・メガネの着用
手洗い・うがい 洗顔



- 花粉の付着を予防する
- 手や喉、顔についた花粉を落とす

学校環境衛生検査

1月15日に学校薬剤師の大上先生にご来校いただき学校環境衛生検査を実施しました。空気検査・照度検査ともに結果は基準値以内でしたが、大上先生からいくつか助言をいただきました。

教室の空気

教室内の二酸化炭素の数値が基準値を超えそうな教室がありました。暖房稼働中は窓を数ヶ所開けておきましょう。また休憩時には必ず窓をしっかり開けて換気をしてください。



黒板や机の明るさ

晴れた日は窓側の机の上の明るさが 20,000Lx (平均 600～1000Lx) を超えることがあるため、日差しが強い時はカーテンを閉めましょう。眩しいと気づいたら自らカーテンを閉められるとよいです。

2月のSC来校日は6日(木)(変更)、21日(金)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。

イラスト出典：

「健」2月号/日本学校保健研修社、Sedoc/少年写真新聞社

