



新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりすることがたくさんあったと思いますが、でもストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかぬうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

令和6年5月2日  
鹿児島工業高校保健室



# それ、心や体からの SOS かも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

### 心のサイン

- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- イライラする
- 気分がすぐれない
- 集中できない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

## 気分を変えてリフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話だけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。



## 健康診断の結果のお知らせ

5月も健康診断を実施しています。検診が終了し、受診の必要な生徒へはお知らせを配布しています。お知らせを受領した際は、早めの受診をお願いいたします。

※ 欠席や未提出で未検診の場合は、自己負担になる場合（尿・結核・心臓）があります。

## 今後の検診予定

5月7日（火）13：30～	歯科検診	3年生	会議室，教育相談室
5月10日（金）13：30～	内科検診	1－7 1－8	会議室
5月15日（水）SHR後	検尿2次	全学年	各教室で提出
5月21日（火）13：30～	内科検診	1－9	会議室
5月22日（水）SHR後	検尿2次予備日	対象者	各自，保健室に提出
5月23日（木）13：30～	歯科検診	2年生	会議室
5月28日（火）13：30～	歯科検診	1年生	会議室

### 不安ってどういうことだろう？

**不** 安な気持ちになることは誰にでもあ  
るはず。具体的には、まだ起こって  
いない未来について「〇〇に  
なったらどうしよう、嫌だな  
あ」と感じる状態のこと。

**人** 間の心はストレスを受けると、逃げ  
るか戦うかを選ぶため、不安になる  
仕組みになっています。ごく自然な反応な  
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき  
が悪くなったり体にも影響が出てくるこ  
とがあります。

**じ** つは不安の裏には「こうなりたい」  
という前向きな気持ちがあります。  
たとえばテスト前に不安になる人は、「良  
い点がとりたい」と思っているはず。その  
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一  
つの手です。目標に向かって  
手を動かすと少し和らぎます。

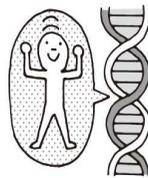
## 背が伸びるのはどうして？

**身** 長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。



## ★ カウンセラー(佐々木 浩介先生)来校日

希望する生徒，保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。

**5月29日(水)9:00～11:00**

**6月4日(火)13:30～15:30**

**6月18日(火)13:30～15:30**

**7月1日(月) 9:00～11:00**

