ほけんだより 1月

令和６年　１月
富山県立志貴野高等学校
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。

元日、石川県で発生した令和6年能登半島地震。富山県内でも、大きな被害が出ました。まだまだ不安な日々が続いていますが、保健室ではみなさんが少しでも安心して過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

こころと体の健康を保つために

私たち人間は、強いストレスを感じると、こころや体に様々な反応が起こります。先日の地震を体験したことで、以下のような症状が出るかもしれません。しかし、このような状況では、症状が出ても不思議なことではありません。状況が落ち着けば少しずつ和らいでいきますが、長く続いたり、困ったりしたときは家族や先生など信頼できる大人に相談しましょう。

<こころの反応>
・不安になりやすい　・イライラする　・気分が落ち込む　など
<体の反応>
・頭痛　・腹痛　・眠れない　・食欲がない　など

いつもの自分と
違うところはありませんか？

“いつもと違う”ときこそ、“いつもと同じ”ことを大切に！

休める時はしっかり休む

食事はきちんととる

すこしでも体を動かす

趣味や好きなことをする

家族や友達、先生と話をする

災害報道で、こころが疲れやしんどさを感じていませんか？

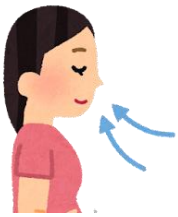
今、日本で何が起きているのか被災の状況を知り、防災について考えることはとても大切です。しかし、衝撃的な出来事に関する報道は、たとえ見ているだけでもこころに想像以上の負担をかけてしまうことがあります。時には情報を少し控えることも必要です。こころが疲れたり、しんどくなったりしたときは、テレビやスマホから一度離れてみましょう。

リラックス法をやってみよう！

いつでも どこでも 深呼吸

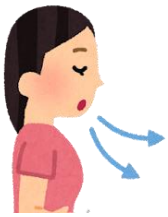
不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなります。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。

① 鼻からゆっくり４秒かけて息を吸う



すぅ・・・
１ ２ ３ ４

② 口からゆっくり６秒かけて息を吐ききる



はぁー
・・・ ５ ６ ７ ８ ９ １０

眠る前のリラックス体操

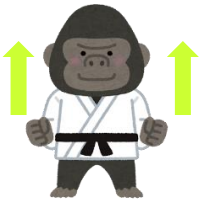
① 布団の上で仰向けになる

凝っているところは
ありませんか？

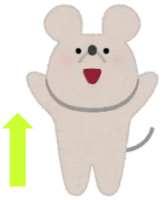
② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ
ふっと力を抜きましょう

③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ
ふっと力を抜きましょう

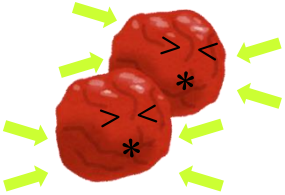
④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ
ふっと力を抜きましょう



⑤ 両肩を上げて10秒キープ
ふっと力を抜きましょう



⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ
ふっと力を抜きましょう



両手から顔まで、一度力を入れて抜いたら、また①に戻って体の感じをながめてみましょう。徐々に体の力が抜けていくと、ふわーっとして眠りの中に入っていきます。

（参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 子どもリエゾン室）