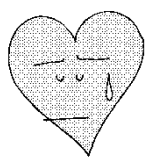




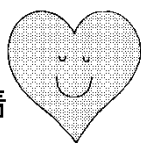
2023年10月
松本工業高等学校
保健室

“ストレス”と聞くと悪いイメージがありますが、全くストレスのない環境にいと、人間は幻覚症状が出るそうです。また、悪い出来事だけでなく、良い出来事も強い刺激であればストレスになります。ストレスはゼロにはならない“あるもの”として、上手に付き合っていくことで、適度なストレスを味方にしてやる気や集中力を鍛えていきましょう。ストレスとの付き合い方は、テストや人間関係、就職進学試験、部活動などなど学校生活の中で学べるチャンスがたくさんあります。そして、様々な試練や課題を乗り越えた時、ひと回り大きく成長しているはず。でも、ひとりで悩んでしまい辛い時は、近くの人に相談してください。



マイナスの感情

悲しい、不安、腹が立つ・・・。



プラスの感情

マイナスの「感情」に対処するために

知っておいてほしいこと

人間には様々な「感情」があります。楽しい、うれしいといったプラスの感情から、怒り、悲しみなどマイナスの感情まで様々です。この「感情」は自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが難しいものです。そして、マイナスの感情をそのままにしておくと、他の人に当たり関係が悪くなったり、自分のやる気がなくなるなど、さらに状況が悪くなってしまう。しかし、「感情」はコントロールが難しいですが「行動」はコントロールできます。また、「行動」により「感情」に変化を与えることもできますので、落ち込んだままでいいので、心地よいと思える「行動」をとってみてください。

好きな音楽を聴く、推しの動画を観る、好きなものを食べる、運動して汗をかくなど・・・☆

知っていますか？“レジリエンス”という力

「回復力・しなやかさ・折れない心・逆境力」という意味で心理学やビジネスで使われている言葉です。

「トラブルや困難な状況の際に、逆境をはねのけて回復すること」

「前向きにとらえて受け止める」「感謝の気持ち」

鍛えられる力です。調べてみてください。



目指すは、竹のようなしなやかさ☆



学校でのカウンセリングについてご案内

- ＊ 毎月 第3火曜日
 - ＊ スクールカウンセラー 行田太樹先生
 - ＊ 保護者の方の相談もできます。
- 希望する場合は、担任の先生か保健室の小林まで申し出てください。

✧ 強歩大会に向けて ✧

10月6日の強歩大会に向けて体育の授業でも練習していると思いますが、コースのイメージはつかめているでしょうか？昨年度は雨天中止となったため、1・2年生にとっては初めての強歩大会となります。当日に向けて体調を整え、自分のペースで参加しましょう。

▼ 事前の準備 ▼

✧ 前日夜12時には就寝し、朝食は必ず食べる。熱中症とエネルギー切れ予防に。

✧ 靴ずれ予防に履き慣れた靴で参加する。爪を切っておく。着替えを持参する。

✧ ハチ刺され防止のため、臭いのある制汗剤やヘアスプレー、化粧品、香水は使用しない。ハチは外敵が巣に近づくと「これ以上近づくな！」という意味で「しつこく周りを飛び・空中で停止する・カチカチ音を立てる」ことがあり、じっとして飛び去るのを待つか、そっと身をかがめて逃げる。手で振り払うのは逆効果。刺された場合は競技中止となります。

♡ 持病のある人は予防薬の内服や、頓服を持参する。学校では薬を与られません。
(喘息の吸入器や発作時の薬、アレルギーの薬、月経痛などの痛み止め、胃腸薬など)
食物アレルギーのある人は、当日スタート前にアレルゲンを摂取しないこと。

▼ 当日の健康チェック ▼

次のうち、当日ひとつでも〇がつく人は、参加が難しい場合があるため、担任の先生に相談して下さい。

- ☐ 熱や風邪症状がある
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ 朝食をとっていない
- ☐ 下痢や腹痛などがあり体調が悪い



▼ 競 技 中 ▼

急病・ケガの対応

競技中に気分が悪くなったり、ケガをしてしまった場合は、我慢せずにコース上の安全な場所で腰をおろして救助を待ちます。発見した人は巡回車やポイントなど近くの先生に救助の要請をしてください。

脱水に注意

運動中は発汗により体内の水分が不足します。
競技前に十分水分を摂取し、給水ポイントでも水分補給をしましょう。また寒暖の差が大きい時期ですので、衣服の調節ができるよう準備してください。



けがで受診した場合は、日本スポーツ振興センターの対象になりますので、保健室へ知らせて下さい。