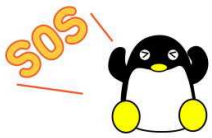
保健だより 5月 NO.2 2024.5.10 市立浦和高校保健室

心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境（クラス、友だち）の中で緊張が続き、連休でその緊張の糸が切れ、今頃になり心身の不調（やる気が出ない、だるい等の症状）が現れ始めた…心当たりはありませんか。

大人になるうえで、「相談する力」は欠かせない力です。一方、高校生は大人になるためには、自立して自分のことは自分で解決できなければならないと考えているように思います。メンタルヘルスの問題はスティグマ（社会的に望ましくないという認知や自分自身を否定的にラベルづけること）を伴うため、生徒同士もそういう話をすることが少なく、みんなは悩んでいない（ように見える）のに、悩んでいる自分はだめだとさらに落ち込んでしまっているように感じます。



学校生活を送るうえで、メンタルヘルスの課題がある高校生は決して少なくなく、国内外のデータでも、不安やうつ、高ストレス、悩みなどで、学業や人間関係に支障が出ている割合は２割前後いるとされています。

１人で悩んでいる場合の対処として…

①“悩んでいること”、“相談すること”は普通のこと

悩みやストレスに対処する方法（ストレスマネジメント、アンガーマネジメント、リフレーミング等）を調べて、実践してみましょう。

②“カウンセラーは自分のことを理解してくれるだろうか”、“スティグマへの心配（例：カウセリングを受けることは心が弱いと思われるのではないか）”、“遠慮”、“相談することのコストの懸念（時間を捻出することや人に知られること）”“自分の相談スキルに自信がない”、“自分の状況がわからない”等の相談しない理由のハードルを下げてみましょう。

③毎学期の“心と生活アンケート調査”を回答していて、自分で気になるところがあった場合は、先生やスクールカウンセラー、個別サポート指導員によるカウンセリングを受けてみることもひとつの方法です。スクールカウンセラー、個別サポート指導員の面談は事前予約が必要です。希望がある場合は保健室までお問い合わせください（生徒だけでなく保護者のカウセリングも受け付けています）。

問題が大きくなってからの対応だけではなく、問題の予防にスクールカウンセラーを利用できると効果的です。

引用資料：心の健康ニュース：少年写真新聞社、第 524 号付録

熱中症は、症状の進行に応じて適切な対処が必要です。

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の４つに分類されます。実際の熱中症は、これらが組み合わさっていると考えられます。

熱中症の発生には個人の体調なども関係しているため体調管理をしっかりして熱中症を予防しましょう。

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときには、医療機関を受診します。意識障害が疑われる重傷者は水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。

熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力、体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症の予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯をしっかり食べて体調を整えましょう。また、暑い日には喉の渇きに応じてこまめに水分補給することも大切です。

引用資料　高校保健ニュース:少年写真新聞社,第 817 号付録

歯科健診、耳鼻科検診は６月に予定しています。すでに終わった検診で受診勧奨の通知をもらった生徒は、保護者と相談をして受診等をすすめてください。全項目の検診（検査）が終了したら、「健康診断結果のお知らせ」を通知する予定です（７月上旬頃）。