

保健だより

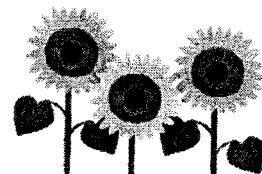
平成 28 年 6 月 29 日
いわき総合高校 保健室

暑くなったら涼しくなったりとまだまだ安定しない天気が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか。いきなり気温や湿度が上がることで熱中症が起こる危険性が高くなってきます。少しずつ暑さに慣れていくことが大切ですね。

さて、今年度の健康診断は全て終わりました。これから結果をお知らせするので、治療勧告を受けた人は早めに受診して症状が悪化する前に対処しましょうね。

夏バテしない体を作るために

だんだんと暑さにやられて具合が悪くなる人が増えてきました。暑さに強い体をつくることで、夏を元気に過ごすことができますよ！ぜひ実践してみてください。



①こまめに水分補給をする

水分を補給しないと血液がどろどろになり、体にうまく血液が運ばれず、さまざまな体調不良を引き起こします。一度に多くの水を飲むのではなく、こまめに少量を補給してください。また、冷たすぎる飲み物は消化器官を冷やしてしまい、うまく機能しなくなるので、なるべく常温の水がおすすめ！

②タンパク質とビタミン！

夏バテを予防するには、内臓や筋肉を修復するタンパク質や疲労回復を手伝ってくれるビタミン（とくにビタミン B1）を積極的に摂取することが重要です。特におすすめの食材は、豆腐、豚肉、トマト。もちろん偏り過ぎるのもよくないので、バランスよい食事が暑さに強く健康的な体をつくるのです。

③睡眠をしっかり取る

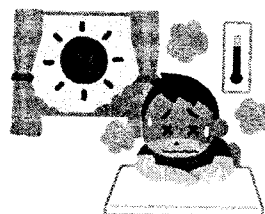
人間は眠ることにより自律神経をコントロールし、疲労を回復させます。カルフォルニア大学の行った調査によると、毎日 6～7 時間眠る人の死亡率が最も低かったようです。睡眠は多すぎても少なすぎてもよくありません。平日も休日も決まった時間に寝て起きる習慣をつけられるといいですね。

④適度な運動をしていい汗をかく

汗にはさらりと小粒のいい汗と、べたべたした大粒の悪い汗があります。暑さに勝つためにはいい汗をかいて体温調節機能を高めることが大事です。おすすめの運動はウォーキングなどの有酸素運動で、時間がない人はぬるめのお湯での半身浴も効果的。いい汗をたくさんかいて汗腺を鍛えましょう！

夏バテを予防する方法も結局は正しい生活習慣に限ります。本格的な暑さがやってくる前に、自分の生活習慣を見直して体調を崩さないように自己管理してください。

寝不足だったり、朝食を摂らなかつたりするのは体調を崩す原因となるので、自分で気をつけて行動してくださいね。



カウンセリングルームから

スクールカウンセラー 藁谷 慶子

新学期が始まり2か月以上経ちますが、みなさん調子はいかがですか。新しい環境に慣れ、親しい友達もできて落ち着いてくる頃かとは思いますが、今までの疲れが出たり、友達と合わない部分が見えてきたりなど、不調に陥ってしまう人も見受けられます。特に高校生にとってクラスや部活での人間関係は大きな問題ですね。コミュニケーションの基本はまず自己理解、つまり自分を知ることと言われますが、みなさんは自分自身についてよくわかっていますか。

ジョハリの窓

	自分に分かっている	自分に分かっていない
他人に分かっている	I 開放の窓 「公開された自己」 (open self)	II 盲点の窓 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)
他人に分かっていない	III 秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	IV 未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)

「ジョハリの窓」という、自己の公開とコミュニケーションの円滑な進め方を考えるために提案された対人関係における気づきのグラフモデルがあります。発表したアメリカの心理学者のジョセフ・ルフトとハリー・インガムの名前から名付けられたものですが、人はそれぞれ「誰もが知っている自分（開放の窓）」「自分だけが知っている自分（秘密の窓）」「自分ではわからない自分（盲点の窓）」「まだ誰も気づいていない自分（未知の窓）」という4つの側面があるというものです。

この4つの窓のうちどの窓が大きい小さいかは人によって異なりますが、「開放の窓」は、自分も他人もわかっている自己なのでこの領域が大きいほど自分らしく誤解なく他人とコミュニケーションが取

れていると考えることができます。「開放の窓」を広げることは自己の成長につながります。そのためには「秘密の窓」や「盲点の窓」を小さくしていくことです。秘密の窓を小さくしていき自己開示することによって、相手も自分を信用して自己開示してくれるでしょうし、無理せずありのままの自分でいられます。また、盲点の窓を小さくするには、家族や先生、親友など信頼できる人に聞いてフィードバックすることが効果的です。特に自分の欠点には誰しも目を背けたくなるものですが、信頼できる人からのアドバイスに素直に耳を傾けてみることでさらに成長できることもあります。最後に「未知の窓」は、自分も他人もまだ気付いていないあなたですから、自分の大きな可能性を秘めている領域です。この領域を開拓していくには、様々な経験、色々な人との付き合いなどを通して今まで気が付かなかった自分に「気づく」ことでしょう。困難や辛い経験も自分の秘めた力に気付けるチャンスだったりするのではないのでしょうか。若いみなさんには失敗を恐れず色々な経験をしてまだ知らない自分を発見してみたいと思います。カウンセリングも自分と向き合っただけ気づきを得るきっかけになるかもしれませんので、ぜひ気軽に申し込んでください。

カウンセリングに興味がある人へ😊

7月のカウンセリングは8日・15日です。8日は藁谷先生の都合上、3時間目と4時間目のみとなっているので、希望者は早めの予約がおすすめです！

誰にも相談できずに困っている人、カウンセリングに行くほどの悩みじゃないかも…と思っている人、どんなささいなことでも大丈夫です。気軽に利用してみてください！わからないことがあればいつでも保健室までどうぞ！