

こんな人は危険 熱中症の大

保健室はけがや具合が悪いときはもちろん、心がつらくなった時、弱音を吐きたい時、話したい時などにも利用できる場所です。



不安定なのは当たり前 脳は急ピッチで成長中!



思春期の皆さんは、からだだけでなく脳もダイナミックに成長しています。例えば部活や体育会、文化週間などでは勝負や達成感だけでなく、みんなで力をあわせることや一人ひとりの考え方の違いなど複雑な面も体験できます。このことは大きな学びです。思い切って、力いっぱい行動した分、脳はよりダイナミックに成長していきます。

脳は改修工事の建物と同じ?

大きく成長するこの時期の脳は急ピッチで改修工事が進む建物のようなもの。工事中の建物が不安定なのと同じで、皆さんの脳はまだまだ不安定。例えば部活や行事で友達と意見がぶつかったり、周りからみた自分の様子が不安になったり。精神的につらいと感じることが多いのは脳が改修工事の最中だからです。これは誰にでもある普通のこと。思いやきつさに個人差はありますが時間の経過や直面する問題が解決すると元通りになっていきます。

それでも、からだや心のつらさが続いたら話を聞かせてください。一緒に心のガス抜きをしていきましょう。

プラス思考でいこう!

悩んだり、落ち込んだりすることはだれにでもあります。でも、いつまでも引きずってしまう人もいれば、うまく気持ちを切り替えられる人もいます。気持ちの切り替え方のヒントを3つ紹介します!

①

まず、行動を変えてみよう

無理に気持ちを变えようとしないで大丈夫。まず行動を変えてみましょう。簡単なことでもいいのです。例えば背筋を伸ばしてリズムよく歩いてみたい、鼻歌を歌ってみたい…。行動を変えると気持ちが自然とついてくることもありますよ。

②

考え方を変えてみよう

いろんな中のネガティブな考え方が浮かんできたら、修正してみましょう。例えば「また失敗するにきまつてる」と思ったなら「失敗してもそこから学べる。次の成功につながるかもしれない」そんなふうなことを修正してみましょう。

③

自分の気持ちを認めよう

考え方とは違って、気持ちは自然とわいてくるもの。「もういやだ」「すごく悲しい」そんな気持ちを否定しないで認めることです。「そうか、そうなんだね、仕方ないよね」と認めるというのまにかポジティブな気持ちがわいてくることもあります。

なんだか気持ちが晴れない時、もやもやするときは日記風に文章にかきだしてみる、人に話す…書いたり話したりすることで気づくこともあります。



保健委員会コーナー

保健委員会からのメッセージです。クラスで読み合わせをしましょう。

夏バテしないからだを保つために…

○暑くなるとうしてもあっさりしたものや冷たいものを食べてしまいがちです。冷たいものを食べ過ぎると胃腸の働きがにぶり食欲不振の原因になります。食欲がないときは具だくさんのスープやみそ汁でからだの中からじんわりと温めることも大切です。

○運動中などに飲みがちなイオン飲料は糖分の配合率が高いので飲みすぎには注意しましょう。

夏こそ“みそ汁”で元気に!

① 栄養満点 みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

② 体を温める エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

③ 熱中症対策に 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。

疲労回復させるビタミンB1が含まれる食品

- 豚肉
うなぎ
バナナ
枝豆

免疫力を高めるビタミンCが含まれる食品

- パプリカ
グレープフルーツ
キウイ

