

ほけんだより

2020年 5月
中部大学春日丘高等学校
中部大学春日丘中学校

健康とは、病気がない状態ということでしょうか？それほど単純なものではなさそうです。健康には「からだの健康」、「心の健康」、そして「社会的な健康」といろいろな面がありますが、この3つのバランスがとても大切なのです。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることを精一杯やって楽しめている人の心は健康といえます。そして周りの人といろいろな関わりを持っていたら、それは社会的にも健康だということです。みなさんも、自分の健康について考えてみませんか。

ストレスに気づきかけに 自分の考え方は…?

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。そのぶん、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方の癖（くせ）を知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。

さて次の場面、あなたならどのように考えるでしょうか？

……➔ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は **Cさん** **Dさん** の考え方は **ストレスをためがち!**
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスとは？

ストレスとは、心にかかるプレッシャーのこと。

多少の差はあっても、誰でも持っているものです。

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が必要です。一人で頑張り過ぎず、家族や先生など、思い切って誰かに相談しましょう。力になってくれる人が必ずいます。

そのほかに開設されている電話相談窓口を利用することもできるので、一部を紹介します。

「24時間子供 SOS ダイアル」

☎0120-0-78310 なやみ言おう

「チャイルドライン」

☎0120-99-7777

ストレスが大きくなると...

こんなSOSに要注意！



自分でできる



「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い？

熱中症



5月になると汗ばむ日も出てきて
気をつけたいのが熱中症です。

実は、急に暑くなった日はからだ
が暑さに慣れていないため熱中症に
なりやすいのです。

休み明けの急な激しい運動も危険です。

<ここがポイント>



- こまめに水分補給をする
- こまめに休憩をとる
- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- 屋外では帽子を被る

新型コロナウイルス感染症予防対策

今、一人ひとりができること

- ①外出して帰宅したら、必ず手洗いを行う。
- ②マスクを着用し、咳エチケットを心がける。
- ③公共交通機関を利用するときは、できるだけお互いの間隔をとり、会話を減らす（マスクも忘れずに）。

3つの密を避けましょう！

1. 換気の悪い 密閉空間
2. 多数が集まる 密集場所
3. 間近で会話や発声をする 密接場面