

# ほけんだより



平成30年10月30日  
大館桂桜高校保健室  
No.9

今週末は桂桜祭ですね。クラスデコやパフォーマンスの練習など頑張っていることと思います。今週1週間は忙しいと思いますが、クラスの皆さんと協力しながら作業を進めてください。私は皆さんがどんな事をするのか今からわくわくしています。当日は皆さんも、来てくださるお客さんも楽しめる学校祭になるといいなあと思っています。

## 400ml 献血を実施しました

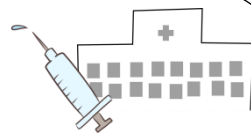
10月25日(木)に400ml 献血を行いました。今回は19名のみなさんが協力してくれました。ありがとうございました。

今回で今年度の学校で実施する献血は終了となります。献血は、学校以外でも、お祭りや献血ルームなどで実施することが出来るので、献血をしてみようと思っている人は足を運んでみてください。



Thank you

## インフルエンザ予防接種について



インフルエンザワクチンの効果が出現するまでに2週間程度かかります。また、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後から5ヶ月程度と考えられています。

12月中旬までにワクチン接種を終わらせるのが望ましいので、時間を見つけて医療機関を受診することをお勧めします。

特に、これから受験を控えている3年生！インフルエンザで試験が受けられなかった…といったことのないように対策に努めてください。

### 保健室情報

#### 9月の保健室利用…のべ141件

9月は2年生の来室が学年の中で一番多く53件ありました。病気での来室は1年生が一番多く31件ありました。

最近は風邪症状の人が増えてきています。日中暖かくても、朝晩は冷え込むので、登下校の際は暖かい格好をしてください。



## ストレスと上手に付き合おう



### ◆ストレスとは・・・？






周りから様々な刺激を受けて、心と体に負担がかかった状態のことを言います。

適度なストレスは心と体を強くし、成長させてくれますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼします。自分のストレスを理解し、上手に付き合っていくことが大切です。


裏面に続く↓


## ◆心と関係の深い病気・心の病気

強いストレスや長く続くストレスは、心身にさまざまな不調を現します。

<p><b>過敏性腸症候群</b> 腸自体に異常がないのに、緊張や不安等のストレスによって腹痛や下痢が引き起こされる</p> 	<p><b>過換気症候群</b> 強い不安や緊張で呼吸を調節する神経が混乱し、息が苦しくなってしまう</p> 	<p><b>統合失調症</b> 幻聴、妄想等の症状が出る病気</p> 
<p><b>社交不安症</b> 対人関係を強く心配して、日常生活に支障が生じてしまう</p> 	<p><b>摂食障害</b> 体型と体重にこだわり、極端に食べなかったり、逆に過食をして吐いたりすることを繰り返す</p> 	<p><b>うつ病</b> 気分の落ち込みが続き、日常生活に支障が生じる。体に症状が出ることも。休養が一番大切です。</p> 

## ◆ストレスへの対処法～自分に合う対処法を見つけよう～




原因をなくす

好きなことをする

人と話す


体を動かす

思いをノートに書いて整理する



あー失敗したもうダメだ

見方を変える



## ◆一人で対処することができなくなったときには、誰かに相談してみてください

悩みを吐き出すことは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決できないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりします。一人で抱え込まず、家族や友達、先生など信頼できる人に話をしてみてください。

学校にはカウンセラーの先生が月に1回来校しています。

利用したい場合は保健室か話しやすい先生に声をかけてください。



## チャイルドラインカードを配付しました (オレンジ色のカードです)

チャイルドラインとは、どんな悩みも受け止めてくれる18歳までの子どものための相談先です。ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでも大丈夫です。

### 【4つの約束】

- ①秘密は守る
- ②名前は言わなくてもいい
- ③どんなことでも一緒に考える
- ④切りたいときは電話を切っていい

☎0120-99-7777

通話無料 (携帯・スマホ)  
毎日 16:00~21:00

