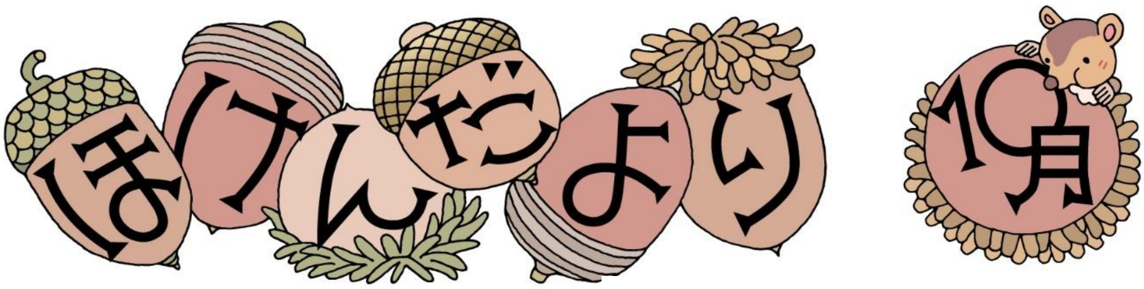


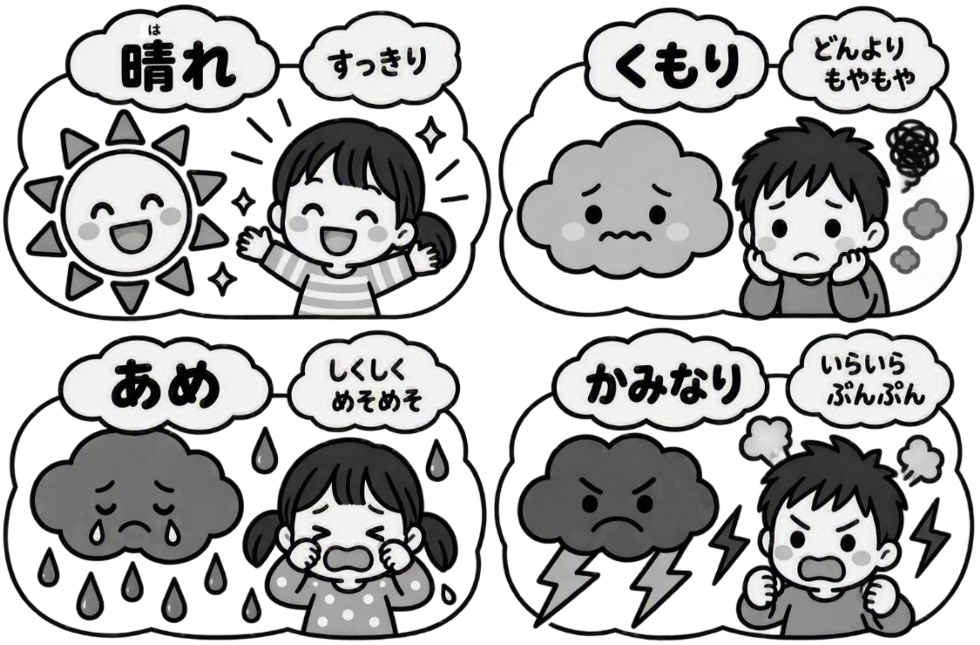
令和８年10月５日愛知県立ひいらぎ特別支援学校

朝や夜には涼しい時間が多くなり、秋を感じるようになってきました。一日の寒暖差で体調を崩さないように、上着で調整するなどの対策をしていきましょう。十分な睡眠をとる、バランスのよい食事を心がけることも体調を整えるために大切ですね。

今月の保健目標

心の健康について考えよう

今日のあなたの「こころの天気」はどれかな？

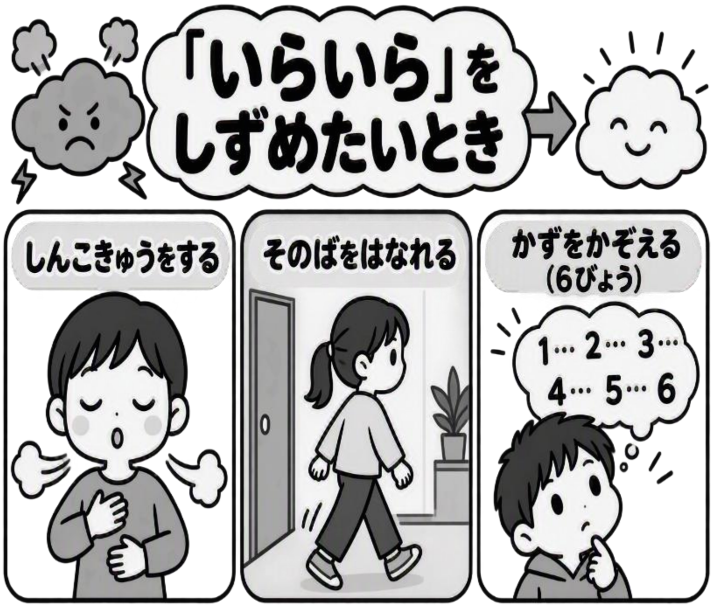

晴れ
すっきり
くもり
どんより
もやもや
あめ
しくしく
めそめそ
かみなり
いらいら
ぷんぷん

●どの気持ちも大切！

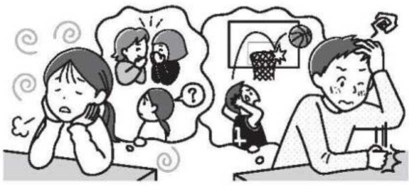
人には、うれしい、楽しいという気持ちだけでなく、もやもやする、悲しい、いらいらする、不安、など、さまざまな気持ちがあります。

「こんな気持ちになってはいけない」と思う必要はありません。どの気持ちも、自分にとって大切なサインです。

大切なのは、自分の気持ちに気づいて「いまは悲しいんだな。」などと受け止めることです。そして、一人で抱え込まず、家族や友達、先生などに話したり、表情に出したり自分なりのサインで伝えましょう。


「いらいら」をしずめたいとき
しんこきゅうをする
そのばをはなれる
かずをかぞえる
(6びょう)
1… 2… 3…
4… 5… 6

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることがあるのではないでしょうか。

ストレスの原因 「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではありません。心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなりえます。

実は、こんなものもストレッサーです

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引っ越し　など

ストレス反応が起こる理由は？

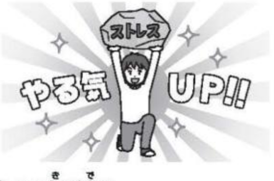
脳はストレッサーを受け取ると「危険かも！」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例

ストレス反応	理由
筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？　味方？

適度なストレス

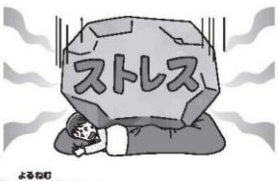


◎ やる気が出る
◎ 集中力や注意力が上がる
◎ 創造性が高まる　　など

↓

良い結果、達成感

過度なストレス



○ 夜眠れない
○ 緊張や不安でいっぱいになる
○ 食欲がなくなる　　など

↓

体や心に悪影響

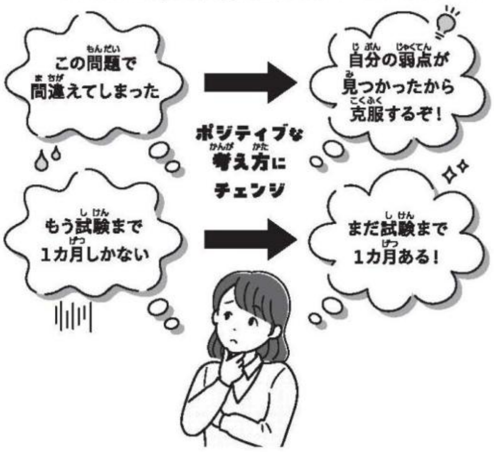
ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。

だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

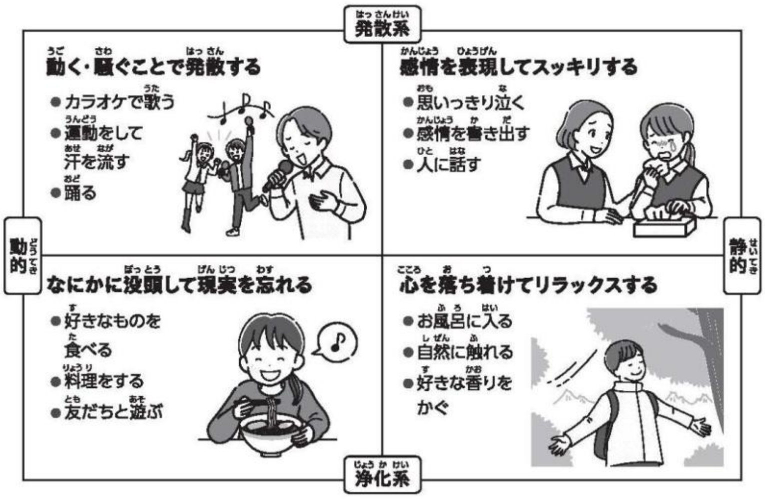
考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。


この問題で間違えてしまった
自分の弱点が見つかったから克服するぞ！
ポジティブな考え方にチェンジ
もう試験まで1カ月しかない
まだ試験まで1カ月ある！

行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。


発散系
浄化系
動的
静的

動く・騒ぐことで発散する

- カラオケで歌う
- 運動をして汗を流す
- 踊る

感情を表現してスッキリする

- 思いっきり泣く
- 感情を書き出す
- 人に話す

なにかに没頭して現実を忘れる

- 好きなものを食べる
- 料理をする
- 友だちと遊ぶ

心を落ち着けてリラックスする

- お風呂に入る
- 自然に触れる
- 好きな香りをかぐ

７月に実施しました「学校保健活動アンケート」結果を受けて、いつも児童生徒を見守ってくださっている学校医の先生たちからアドバイスをいただきましたので、ぜひ参考にしてください。アンケート結果詳細はマチコミにて保護者の方に送信いたします。

学校医　森先生より保護者の方へ

☝家庭で「声かけ」を

自分の気持ちや体調、困りごとを伝えることが難しいだろうと感じている保護者の方が多く見えました。お子さんによっては、思いを言葉にすることが苦手だったり、成長に伴って多くを話さなくなったりすることもあるかもしれません。

たとえ返事がなくても、日々の習慣として声をかけ続けることに意味があります。お子さんも何か伝えたいときに安心して話しやすくなります。また、「あなたを大切に思っている、存在を認めている」大切なメッセージになります。

☝ゲームや動画視聴について約束の見直しを

視聴時間が長い児童生徒も見られましたが、今の子どもたちにとっては、現実の世界とネット上の世界が自然に結びついているのかもしれません。インターネットの利用については危険な面もあります。その反面、人とのつながりを広げたり、余暇を楽しんだりするためのツールでもあります。

御家庭で使い方について、その都度話し合いながらルールや約束を見直して行くことが大切ですね。

☝保護者の方々の健康について

保護者の方々が心身ともに健康であることは大切です。食事や運動、睡眠をはじめ多くの取り組みが上げられていて、素晴らしいと感じました。ただ、少し心配な点は、アンケートの結果が「良すぎる」ことです。日々様々な不安や負担を抱えながら過ごしてみえる保護者もいらっしゃると思います。気軽に相談できる人や場所、地域や保護者の方々のつながりがあることは大きな支えになります。アンケートには現れていなくても、不安や悩みを抱えてみえる保護者の方がいらっしゃるかもしれません。保護者の方同士で声をかけて悩みや思いを共有できるといいなあと思います。もちろん、学校へも気軽に相談してみてください。

学校歯科医　杉山先生より

☝お茶、水を飲める子に！

ジュースやスポーツ飲料は災害時に配布されることは期待できません。虫歯や歯周病にならないためにも、お茶や水が飲めるようにしておきましょう。

☝動画視聴やゲームの時間は時間を決めて！

長くなってしまわないように時間を決めましょう。

栄養教諭より

☝朝食は１日の元気の源！

ごはんやパンなどの主食だけの朝食よりも、肉や魚、卵、野菜などを組み合わせた朝食の方が、集中力が高まることが報告されています。

朝ごはんに野菜のおかずを一品加えることから始めてみましょう。

給食だよりで紹介しているレシピも、ぜひ御活用ください。

朝ごはんを食べよう
副菜
主菜
果物
主食
汁物