



5 月号  
2026.5.11

# ほけんだより

村田高校保健室

新学期が始まって1ヶ月ほど経ちましたね。少しずつ緊張もほぐれ、新しい環境にも慣れてきたころだと思います。しかし、この時期は疲れが出やすく、朝夕と日中の気温差もあって体調を崩しやすい時期でもあります。睡眠時間を十分にとり、心とからだをしっかりと休める時間をつくりましょう。自分のペースを大切に、無理なく過ごしてくださいね。



## 睡眠足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友達の何気ない一言。でも今日はやけにイライラ・・・。  
それは睡眠不足のせいもあるかもしれません。

### 睡眠不足だと・・・

- ・嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- ・交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は早めに眠って、心とからだを休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。「睡眠」も立派なストレス解消法です！



## 熱中症にも注意が必要です

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期でもあります。温暖化の影響で5月でも30度を超える日が多くなってきました。しかし、まだからだ暑さに慣れていないため、急に気温が上がった日などは特に気をつけなければなりません。まだまだ大丈夫と油断せず、きちんと天気予報を確認したり、自分の体調を観察しながら、夏本番に向けて徐々に暑さからからだを慣らしていきましょう。

## 暑さへのからだの慣らし方

### ～「暑熱順化（しよねつじゆんが）」って？～

◇暑熱順化とは

暑さからからだを少しずつ慣らしていくことです。慣れてくると・・・

- ・汗をかきやすくなる
- ・体温が上がりにくくなる
- ・疲れにくくなる

■ 熱中症の予防につながります！



## 「相談力（そうだんりょく）」は大切な力です

ストレスや悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするときみなさんはどうしていますか？

自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法で解消できればよいですが、もしいつまでも考えてしまったり、落ち込んだ気分から抜け出せないときは「相談力」を発揮してほしいと思います。他人の意見を聞いてみることで、助けを求めることは、これから生きていく上で社会人になっても大切な力です。「相談できる人は？」と聞かれてぱっと思い浮かぶ人はいますか？家族や友人はもちろん、先生たちもいつでも相談相手になります。話しやすい人に思い切って切り出してみませんか？

SCやSSWの先生に相談することもできます。希望があれば教育相談担当（佐々木先生）または保健室まで☆

SCの橋本先生とSSWの谷津先生からコメントを頂いています。

新しい学校生活が始まり1ヶ月になろうとしています。新しい環境に慣れてきたころでしょうか。慣れたと感じる人もいれば、まだペースがつかめないと感じる人もいます。新しい環境に慣れるスピードは、それぞれ違って当然ですので、まだ慣れないと感じる人も焦ることはありません。時間とともに徐々に自分のペースをつかめるようになると思います。

ただ、もし自分の調子が出せずに辛いと感じたときは、誰かにその気持ちを話してみてくださいね。スクールカウンセラーもみなさんを応援する一人になりたいと思います。新生活の困りごと、その他のことでも、ぜひ気軽にお話しに来てください。お待ちしております。 SC：橋本 恵先生より

今年度も村田高校さんを担当することになりましたSSWの谷津尚美（やつな おみ）です。福祉は英語で「Welfare（福祉）」や「Well-being（良い状態、幸福）」と訳されます。すべての人が幸せで、安心して暮らせるように、社会全体で支援やケアを提供する取り組みのことを言います。スクールソーシャルワーカーは、学校に通う生徒さんが、幸せで安心して暮らせるように支援をする役割を担っています。学校生活や家庭生活、将来の生活など心配なことがあったら一人で抱えずに相談してください。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。 SSW：谷津 尚美先生より