

保健だより

さいたま市立原山中学校

12月号 2024 No.8

～ 令和6年度 学校保健委員会報告 ～

12月6日（金）令和6年度 学校保健委員会を開催しました。

体調不良や睡眠時間が少ない生徒が多いことを健康課題として取り上げました。

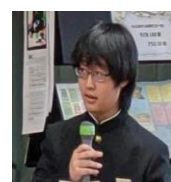
講師に本校スクールカウンセラー 橋本 元子先生をお招きし、学校薬剤師、保護者、教職員、2年生保健委員生徒代表参加の中、「原山中学校生徒の疲れや悩み」についてのアンケート結果を保健委員代表が発表しました。

その後、スクールカウンセラー 橋本 元子先生より「心身の健やかな成長のために」について講演をしていただきましたので、ご報告いたします。



「原山中学校生徒の疲れや悩み」について アンケート結果より

- 原山中の生徒の半数は日頃から疲れていると思っている。
- 1日の中で、一番疲れる時間帯は部活や習い事帰りの夕方。
起床後すぐに感じている人も17%いる。
- 1週間の中で、一番疲れるのは月・水・金曜日。土・日曜日は疲労が少ない。
- 眠いと思うときに、疲れていると感じている。
- 88%の人は悩みを相談できる人がいる。悩みを相談する人1位は家族。
- 39%の人が、学校でストレス・悩みを感じていない。
- ストレスの発散方法は1位遊ぶ39%、2位寝る34%。
- ストレスや悩みなどは、頭痛・不眠・集中力の低下・胃十二指腸潰瘍など体に影響を及ぼす。



「心身の健やかな成長のために」 本校 スクールカウンセラー 橋本 元子先生

1 保健委員生徒のアンケート結果発表について

- 起床後すぐや、午前中に疲れを感じているのは見逃せないし心配。
- 月・水・金で疲れているのであれば、話をするのは別の日がよい。
- 睡眠は原山中生徒の課題。
- 少しずつ悩みが出始める時期。成長過程で増える。1, 2年対人関係の悩み芽生え始めている。
- 日常生活の中でのストレス・不安は勉強が多く、対人関係や家のことが2割。
- 相談できる人はいる？80名無しと回答。この結果は心配。

ストレス＝心や体にでる
適度な息抜きが必要！！

2 講演

○ストレスの対処法・・・まずはセルフケア（自力で解決する）

①自分のストレスサインに合った対処法が大切
体調不良タイプ or 憂鬱タイプ or いらいらタイプ

②自分の考えや行動にアプローチ→前向きに
・失敗した出来事について

考え：失敗はダメ、自分はダメ→失敗は悪いことではない、成長するチャンス。考えを広げる。

行動：うつむく→上を向く、笑う ※形だけでも良い

③怒りのコントロール（強い怒りは6秒数えて待つ）

・怒りの感情は悪いものではない。自分に合ったストレス発散。奥底の本当の気持ちを考える。

④リラクゼーション法

・呼吸法（腹式呼吸）：不安や緊張の時は呼吸が早く浅くなり、リラックスしている時は呼吸がゆっくり深くなる

・肩のリラクセス：気持ちが沈むと、頭が垂れて背が丸まり、肩が内側に閉じています。肩を動かし緩めることで心をラクにする。



★苦しい時は視野が狭くなって怪我もしやすい。心の視野も狭くなり思いつめます。自分の感覚がわからなくなっていることが多いです。つらい時ほど心を広げて五感を取り戻しましょう。

⑤生活リズムが整うだけで心が回復することも多いです。まずは、睡眠と栄養を整える。

★厚生労働省の推奨している睡眠時間 中学・高校生 8～10時間！！

⑥全体の生活リズム、栄養素、水分、睡眠、太陽の光、適度な運動などの様々な要素のバランスが重要。1つでもわずかでも過不足になるとバランスが崩れ始めるが、セルフケアを続けると自己治癒力でバランスを取り戻せる。しかし、病気や慢性化したストレスなどで自力での修復が難しいこともある。バランス＝揺れながら、バランス取りながら＝成長

ひとりで抱えず相談
しましょう

○自力で解決しながら、同時に相談をはじめましょう。

- ・考えや行動を変える上で、誰かと話すことで自分とは違う考えや行動をえられることがある。
- ・他人の意見を聞いたり自分で調べたりしながらも、早めに専門的なアドバイスをもらうとよい。
- ・相談では、自分自身で心のバランスを取り戻すときの伴走者になれる。

★安全な誰かと、ある程度の時間、心で向き合って自分の気持ちを伝えて聞いてもらえた体験を過去に一度でもしていると、危機的状況に陥った時に相談できる力となる。

★相談できる場所があるということを知っておくことも必要。

★相談できる力は、生きる力であり、成長に必要な力。より良く相談できるようになるには練習や経験が有効。