



ほけんだより6月

2025. 6. 5
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

もしかして『気象病』!?



こここのところずっとどんよりした天気が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？特に原因が思い当たらないのに体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする・・・という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気を付けて、この時季を乗り越えましょう！



起床時に朝
日を浴びる

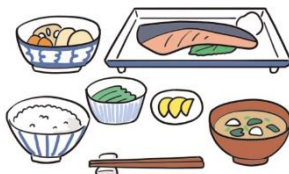


扇風機や冷感
タオル、衣類
などで気温調
整をする

栄養バランスの良い
食事を心がける



朝食を摂る



散歩やストレッチ
などをする



好きな音や
香りなどで
リラックス
する



湯船に浸か
って体を温
める

教育実習生がきています！

こんにちは！教育実習生の塩坂奈波です。私は、保健室の先生を目指して、みなさんの身体と心の健康を支えるお仕事について学ぶため、双葉中学校に参りました。実習が始まってから、毎日多くの生徒のみなさんが保健室に顔を出してくれ、体調のことだけでなく、日常の出来事など、たくさん話を聞かせてくれます。元気で明るい双葉中の生徒や先生方と関わる中で、学ぶことが本当に多く、毎日がとても充実しています。残りの実習期間も、感謝の気持ちを忘れずに、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします！



ちゃんと歯みがきはできている？

6月4日から10日は、『**歯と口の健康週間**』です。制定された理由は「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る」ためです。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康に繋がります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。みなさんは自分の歯をちゃんと大事にしていますか？歯みがきは1日に1回だけ、歯みがき後に間食、だらだら喰いなど思い当たる節がある人も多いのではないのでしょうか。18日の歯科検診が終わったところで、受診が必要な人には「治療勧告書」を配付します。特に **3年生は受験を控えているのでなるべく早く治療するようにしましょう**。また、通知をもらわなかった人も半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをお勧めします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえますよ。

鏡の前で髪型を整えている人を男女ともによく見かけます。櫛を持ち歩いている女子の多いこと。でも、普段人目に触れる口元はどうでしょうか。素敵な笑顔はきれいな口元からです。マスクをしているから関係ない？いいえ、そんなことはありません。給食の後、歯を磨きませんか？



**歯みがきを制する者は
素敵な笑顔を制す！！**

最近の保健室は・・・

自分が辛いとき、落ち込んでいるとき、失敗したとき、不安なとき・・・友だちにどんな風に接してもらったら嬉しい？友だちにどんな風に接してあげたらいいと思う？

先日、ある生徒が言っていました。「私はうまく自分の気持ちを言葉にすることができなくて・・・でも○○ちゃんだけは**ずっと傍に居てくれた**。」って。自分に寄り添ってくれる人がいるととても温かい気持ちになるし安心できるよね。気持ちに寄り添ってもらえたとき、人は前向きになれるもの。落ち込んでいるときに慰めてくれたり、頑張りを労ってくれたり、応援してくれたり。時には気の利いた言葉より心のこもった相づちや頷きでもいい。ただ傍にいる、それだけでも相手の力になれることもある。「**寄り添う**」とは**相手の気持ちに共感し、受け止め、支えることー『心が傍にある』こと**。みんなは大事な人を支えられていますか？

誰かに寄り添うためには **①相手の気持ちを察する・汲み取る力 ②柔軟な価値観 ③「世界」を広げること** が大切になる。自分がされて嬉しいことと、相手がされて嬉しいことが同じとは限らないけれど、思いやりの心を持つこと、ひいては『**至誠の心**』が大切なのではないかと思います。様々な「寄り添い」のシチュエーションから、**その人の優しさや強さを改めて認識したり、人の思いやりに触れる機会**になるかもしれない。そして、自分が誰かに寄り添ってもらって嬉しかったり救われたり**人の優しさに触れたことがある人は、きっと、自分も誰かに寄り添ってあげられるはず**。「どうしたの？」の一言、背中にそっと手を置くだけでもだいぶん違うんだ。優しさは出し惜しみなく。

