

越南高
2023.11.8.

今年の11月4日は気温が25度以上になり「夏日」となりました。3年前の11月4日に木枯らし1号が吹きました。木枯らしとは晩秋から初冬にかけて吹く初めての北寄りの風のことを指します。冬の到来です。この急激な変化は、地球の健康が心配ですね。昨年度の学校保健委員会で保健委員は「プラネタリーヘルス」を学びました。ゴミの分別や不要な物は断るなど地球に優しい生活を一人一人が心がけましょう。

さて、今回の保健だよりは11月13日の「長距離大会に向けた健康」、裏面は「心のモヤモヤは言語化」を載せました。しっかり読んで学んでください。

起きやすい傷病と予防、その処置

給水地点では、必ず水を飲んでください。長距離を完走するためには、水分を補給しないと、脱水症状となることがあります。汗をかくと水分やミネラルが失われるので、その補給のためにも給水地点では水分をとってください。

保健室から
寝不足や空腹での長距離大会の参加は危険です。しっかり眠って朝食を摂ってきてください。

まめ、靴擦れ

予防

- ・足に合わない靴、新しい靴は履かない。
- ・靴擦れしやすい部分に予防パッドやテープを貼っておく。

処置

水疱の大きいものは病院で内容液を抜いてもらう。破れているものはよく洗いガーゼをあて病院へ。

こむら返り

予防

- ・しっかり準備運動をする
- ・途中の給水所で水分補給をする

処置

- ① 膝を押えながら足の先をそらせる。
- ② 土踏まずを押す
- ③ しばらく休んでこむら返りの部分をもむ

過呼吸

予防

- ・プレッシャーから起こることが多いので、リラックスして走る。

処置

- ① 両手で口と鼻を覆い自分の呼吸を吸う。
- ② ゆっくり息を吐く（息は吸う時間の2倍くらいかけて吐く）

喘息

予防

- ・かかりつけの病院を受診し、薬をもらってくる。
- 気道の冷えや乾燥を防ぐためマスクを着用するなど工夫する。

処置

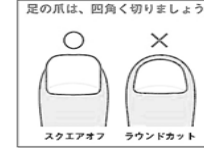
- ① 座って少しずつ水分をとる
- ② 深呼吸をする
- ③ 呼吸が楽にならなければ病院へ

長距離大会において

【大会に向けてのセルフチェックリスト】

★大会までのセルフチェック★

- 健康観察（体調はどうか、痛みはないか）
- 体育の時間、練習を真剣に取り組んだ
- 規則正しい生活をして体調を整えた（食事・睡眠・排便）
- 足の爪を整えた →
- 当日履く靴は、自分の足に合っている



★大会前日のセルフチェック★

- 健康観察（体調は万全か、痛みはないか）
- 足の爪を確認
- 下痢を繰り返していない
- 発熱していない
- 当日の緊急連絡先を保護者と確認
- 十分な睡眠時間が確保できる



★持ち物チェック★

- スポーツドリンクなど、水分・塩分補給ができるもの
- タオル（汗拭き用）
- 靴下や下着（走行後に着替え、体を冷やさないようにする）
- 絆創膏（靴ずれをしやすいところに）
- 自分に必要と思われるもの（常備薬・頓服薬など）【各自記入】
- 感染症対策用のものなど各自必要に応じて

★当日のセルフチェック★

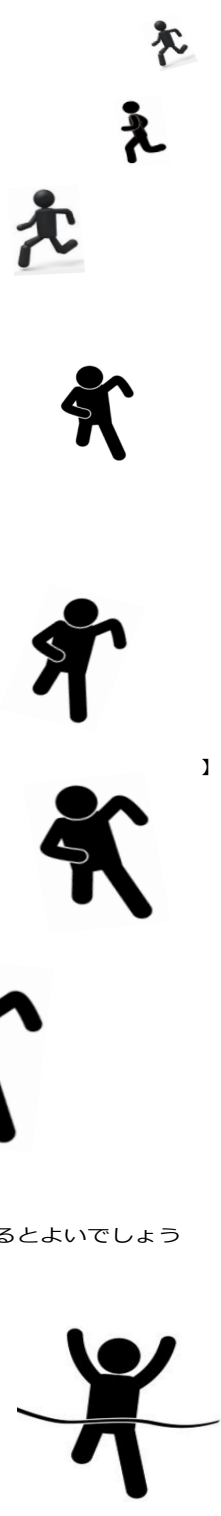
- 風邪をひいている
 - 発熱している（前日も含めて）
 - 下痢をしている
 - 持病がひどく悪化している
- 参加を見合わせる
- 健康観察（体調は万全か、痛みはないか）
 - 朝食を摂った（食べ慣れているものを適量）（朝食を抜くと脱水症状を起こす原因となりやすい）
 - 水分・塩分補給の準備ができている
 - 準備運動をしっかり行った
 - 給水地点では必ず、水を飲む
 - ゴール到着が12時を過ぎる場合があります。おにぎりなど持参するとよいでしょう

★ゴール後のセルフチェック★

- ゴール後、すぐに足を止めない（スローペースからストップへ）
 - スポーツドリンクを受取り補給 & 汗の始末 & ストレッチ
 - クールダウンや水分&塩分補給をしっかりしても、体調が回復しない
 - 持病が悪化している
 - 自力で帰宅ができない
- 担任の先生や救護係へ申し出てください

★走り出してから不調になったらすぐに周りの人や先生に連絡してください。

★長距離大会でケガをして帰宅後医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの対象になるので、保健室に連絡してください。



モヤモヤを言語化してみよう！



Health & Care

心のモヤモヤは「言語化」してしまおう

「感情のラベリング」でストレスを緩和する

感情のラベリングでストレスを緩和する。

学校や家庭、友人関係など、様々な場面で感じるモヤモヤしたネガティブな気持ち、放っておくとどんどん大きなストレスになって、やがて心身にまで及ぼしかねません。これを食い止めるには、モヤモヤを心の中だけに押し込めておらずに、言葉や文字にして表現する「感情のラベリング」が役に立ちます。

悩みは言語化できないと深くなる

ストレス解消法と言えば、好きな物を食べる、体を動かす、好きな歌を大声で歌うなど様々ですが意外と効果があるのは、「感情のラベリング」です。心理学用語で自分自身が感じている事を、言葉にして表現することを指し、ストレス緩和の効果があるだけでなく、自己分析できて問題の原因に気づき、解決の糸口をつかむきっかけにつながります。心の中にネガティブな気持ちがあるとき、その原因や内容をしっかり分析せずに、無理矢理に消そうとしたり、心にふたををしたりしても解決になりません。むしろ対応策が見つからず、ネガティブな感情が益々大きくなって、悩みが深くなってしまいます。

感じていることを言語化すると、脳で何が起るのか

ネガティブな気持ちをわざわざ言葉にするなんて、と思う人がいるかもしれません。しかし、感情のラベリングは脳に大きな効果をもたらすことがわかっています。感情と深く関わっているのが扁桃体という部分です。その扁桃体が不快と判断するとストレスホルモンが分泌され、心拍数があがり筋肉が緊張したりなどの変化が起ります。扁桃体の活性化が続くと心身に悪影響をおよぼしかねません。そんな時にネガティブな気持ちを具体的に言語化することで、脳の中で理性や判断力、情動抑制を司る前頭前野と言う部位が刺激され扁桃体の活性が抑えられます。

ネガティブな感情にはっきり名前をつける

感情のラベリングを行うには予め、感情表現の語彙を増やしておくことが重要です。語彙が少ないとモヤモヤの感情だけで終わってしまい、ネガティブな感情の原因や中身が曖昧なまま終わってしまいます。

自分のモヤモヤは不当な扱いをする相手に対して怒っているのか、嫌なことをされて悲しいのか、孤立しているのが恥ずかしいのか、心が通じ合う仲間がいなくて孤独を感じているのか、相手に嫉妬した感情なのか、どの言葉が自分の感情に最も近いのか考えてみましょう。感情が整理整頓されて、意外にすっきりします。

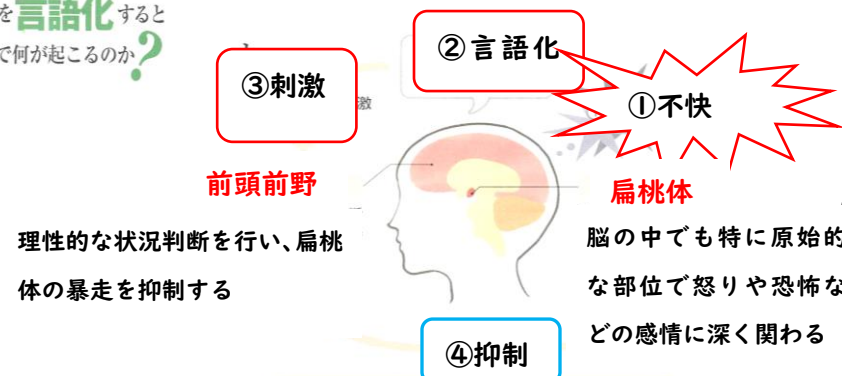


語彙にバリエーションをもたせる

語彙にバリエーションを持たせる。例えば、自分の感情が怒りだとわかった場合、その怒りの種類に対してバリエーションをもって表現することができれば、さらに自分を深く理解することができます。頭に血が上っている、怒りで体が震えるほど、カチンときた、攻撃的になってきたなど。

***紙に書き出す言語化でモヤモヤの解決を探る方法もあります。自分に合った方法を見つけよう。**

感じていることを言語化すると
脳で何が起るのか?



悩み解決には、
言語化が重要な
鍵となる！！

うつ病患者では前頭前野の活動低下や
扁桃体過活動が認められることもある