



相談室だより 第4号

なごみ



令和7年7月11日
愛知県立津島高等学校
保健相談部

今年は6月から猛暑が続き、7月・8月にはどうなることだろうと、危惧しています。去年以上の酷暑が予想されています。楽しい球技大会も終わりましたが、生徒の皆さん、体調はいかがですか？夏休みを前にして、夏バテしていませんか？

勉強や部活動、三稜祭準備に忙しい夏を順調に乗り切るために、自分で意識して体調を整えましょう。水分は足りていますか？屋外はもちろん、エアコンの効いた室内でも意外と水分を失うものです。こまめな水分補給を心がけましょう。また、体力維持のためにも、三度三度しっかり食事を取りましょう。タンパク質、炭水化物でエネルギーを確保し、野菜や果物、海藻などでビタミンを積極的に摂取しましょう。汗で失われた塩分やミネラルの補給も必要です。そして、大切なのは、睡眠をしっかりとることです。夏の夜は、お祭りや花火大会など、イベントが目白押しです。楽しい時間を過ごした後は、さっぱりとお風呂やシャワーで汗を流し、出来たら、日付が変わる前に就寝しましょう（成長ホルモンは午後10時～午前2時に分泌されるそうです）。熱帯夜で寝苦しい夜もあります。睡眠不足は翌日のパフォーマンスにも影響します。エアコンを使用するなど、寝る環境を整えて、ぐっすり眠ることを心がけてください。

9月、三稜祭を気分よく迎えたいですね。

水分も栄養も睡眠もとっているのに、気分がもやもやする人はいませんか？もし、何だか気分がすぐれない、何だか毎日がつらい、というようなことがあれば、どうぞ相談室（なごみルーム）まで来てください。なごみルームで心をほぐし、ほっと一息ついてみてはどうでしょう。



スクールカウンセラーが来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日	7月15日(火)	9月9日(火)	10月7日(火)	10月28日(火)
	11月11日(火)	12月2日(火)	1月13日(火)	2月3日(火)

学校が休みの日でも相談できる場所があります

いじめ、不登校、虐待、非行などで困っている人は、ひとりで悩まないで電話してみましょう。秘密は守られますので、安心して電話をして相談をしてみてください。

24時間電話相談 0120-0-78310

教育相談こころの電話 052-261-9671

家庭教育相談電話 052-961-0900

一般教育相談 0561-38-2217

特別支援教育相談 0561-38-9517



ひとりで悩まないで電話して
～いじめ、不登校、虐待、非行問題～

いじめや不登校、学校生活、
などでお悩みの方へ電話して

☎0120-0-78310(24時間対応)
☎052-261-9671

家庭教育相談 ☎052-961-0900

一般教育相談 ☎0561-38-2217

特別支援教育相談 ☎0561-38-9517

<https://www.pref.aichi.jp/toshiki/kyokko/somae/kyokkoconsultation.html>

スクールカウンセラーだより

1 年生の皆さん、こんにちは。

スクールカウンセラーの立松容子です。

高校に入学して、3カ月が経とうとしていますね。

高校での勉強、友人、部活動、学校行事・・・

すべてが初めてづくして、ワクワクすると同時に、今まで感じたことのない疲れもあったかもしれませんね。



「新しい環境に慣れる」時、私たちの脳の中では、様々なアップデートが行われていると言われています。新しい通学経路や校舎の配置を覚えたり、中学よりもたくさんの教科の課題をこなしたり、小学校・中学校が違う初対面のクラスメートと知り合っていたり・・・脳がフル回転の毎日だったことでしょう。

1. 心や体の大切なサイン

体だけではなく、脳や心も疲れがたまることがあります。そんな時、次のような変化が起きやすくなります。

① 心理面の反応

不安、イライラ、落ち込み、孤独感、疎外感、無気力、集中困難、思考力低下 など

② 行動面の反応

わけもなく涙が出る、身近な人にきつく当たってしまう、好きだったことができなくなる など

③ 身体面の反応

動悸、腹痛、疲労感、食欲の減退、下痢が続く、めまい、不眠、過眠など

・「自分は、みんなみたいにうまくできていない」と思ってしまう ・「なんかいつもの自分と違う」と感じる

・「最近、なかなか寝つけない・・・」 ・「食事がおいしいと感じない・・・」

それは、体や心からの大切なサインかもしれません。そんな時は、ちょっとひと息つきましょう。

2. あなたのホッとひと息は？

心身が疲れた時、あなたはどんなやり方でリラックスしていますか？

・好きなことや趣味に没頭する ・ゆっくり寝る ・運動して発散する ・友だちとおしゃべりする など

それぞれにやり方があると思います。まずは、ホッとひと息つける自分なりの方法を大切にしましょう。

3. それでも不調が続く時は・・・

一人だけでがんばりすぎないで、あなたが信頼できる人に今の気持ちを話してみましょう。

うまく話せなくてもいいのです。「話す」ことは、しんどい思いを「放す」・「離す」ことにもつながります。

自分のペースで安心して話すことで、自分の気持ちを整理できたり、新しい気づきが浮かんだりします。

そして、もし、話せる人が思い浮かばなかったり、いつもとは違う人と話してみたいと思ったら、

スクールカウンセラーのことを思い出してくださいね。皆さんの大切なお話を聴かせてください。

秘密は厳守します。

スクールカウンセラー来校日

7月15日(火)	9月 9日(火)	10月 7日(火)	10月28日(火)
11月11日(火)	12月 2日(火)	1月13日(火)	2月 3日(火)