



埼玉県立浦和西高等学校 保健室

寒い日が続いています。時折冬から一転、春を思わせるような陽気の日もありますが、今シーズン初の警報級の積雪になり大変でした。まだまだ風は冷たいけれど、暦の上では立春が過ぎましたので、もう少しの辛抱です。体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

保健室からお知らせ

**** インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎 流行警報 発令中！ ****

3学期がスタートし、1月下旬から発熱・体調不良等による欠席、インフルエンザBが増えつつある状況です。いまのところ、西高では大きな流行はみられませんが、地域での流行は継続中です。電車で通学している人も多数いますので、どこで感染するかわかりません。

手洗い・うがいの励行とマスクの使用。校内では教室や部室の換気を積極的にお願います。

◆疑わしい症状がある場合は、きちんと診察を受け、しっかり治して登校しましょう。

◆登校できるようになったら、治癒報告書と通院の証(レシートや薬袋等の写し)を提出してください。

**** 保健委員会活動報告 ****

2/6(火)・7(水)放課後、ハンドクリーム&リップクリームを手作りしました。材料は、ミツロウ、シアバター、植物油、アロマオイル(精油)のみ！天然成分100%なので安心して使えます。

参加した保健委員の感想を載せましたのでご覧ください。

【活動の記録】



【保健委員の感想】

・初めてリップクリームを作ったのですが、思ったより簡単な工程で驚きました。高級なシアバターを使うと聞いたので嬉しくなりました。リップとかハンドクリームは沢山使うので嬉しいです。

・普段よく使うハンドクリームやリップクリームが意外と簡単に作られていることをはじめて知りました。自分で作ると好みの香りをつけられて実際に長く使えそうです。

・身の回りのもので使う機会はあっても作る機会は中々ないので貴重な体験ができたと思います。色々な匂いのものを作れてみんなに喜んでもらえて良かったです。

・ハンドクリームをオリジナルで作るという良い体験ができました。自分が一番好きな「オレンジスイート」の香りを入れました。楽しかったです。ハンドクリームはお母さんにあげます。

・とてもしっとりしていて、乾燥がひどい冬にピッタリだと思いました。家で使うのが楽しみです！！

ストレスから上手に距離を置こう!



コーピングにトライ! すぐできることに気持ちをスイッチ

『コーピング』とは、ストレスによって起こったネガティブ感情をコントロールし、ストレスを軽減・緩和する対処法。

ポイントとなるのは、ストレスを解消するレパートリーを増やすこと。日頃から、自分が何をすると落ち着くかを意識しておきましょう。

今日から簡単なコーピング

① 気晴らしになる方法をリスト化する

あなたがイライラした時、気持ちが暗くなった時など、気晴らしになりそうな行動をどんどん書き出してみましょ。趣味・運動・家事、何でもOKです。

例えば「富士山を眺める」「深呼吸する」、「おいしいお水を飲む」「好きなアロマオイルの香りを嗅ぐ」といった簡単なものでも良いです。少しでも気分が晴れそうなものを探してみましょ。

② ストレスを感じたらすぐに実践

「いま、ストレスを感じているな」と思ったら、コーピングで書き出したリストの中から実践可能なものを選び、すぐに解消法をスタートしてみましょ。

③ 結果を確認

しばらくストレス解消法を試してみたら、気分が晴れたかどうか確認してみましょ。

コーピングによるそのストレス解消法はあなたにとって有効だったでしょうか? 「これは良さそうだ」と感じられたら、その優先順位は上がります。ストレス解消手段はスポーツや散歩といった運動、リラクゼーション等だけに限りません。

「自分にはどんなストレス対処法が合っているのか」を知り、その方法を予め沢山持っておくことがストレスを溜めないコツというわけです。

コーピングはできるだけお金をかけない、人を巻き込まない、時間をかけない、この3つに気をつけましょ。

ストレスが下がる場面や行動をイメージするだけでも立派なコーピングです。さっそく今すぐにでも実践してみましょ。



❀ 教育相談よりお知らせ ❀

スクールカウンセラー相談日: 3/15(金)

時 間: 9時30分~16時30分

場 所: 教育相談室(管理棟1階)

*相談をご希望の方は、担任または保健室までご連絡ください。