

保健だより

5月
May
2023. 5. 19 No.4
函館市立湯川中学校

健康診断、受けた後も大事！

健康診断は「受けたら終わり」ではありません。そのわけは・・・？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

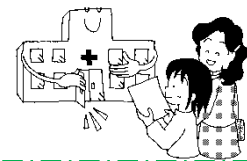
②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけることなどを改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。

受診のお知らせをもらった人は・・・

こんな風に思っていないですか？

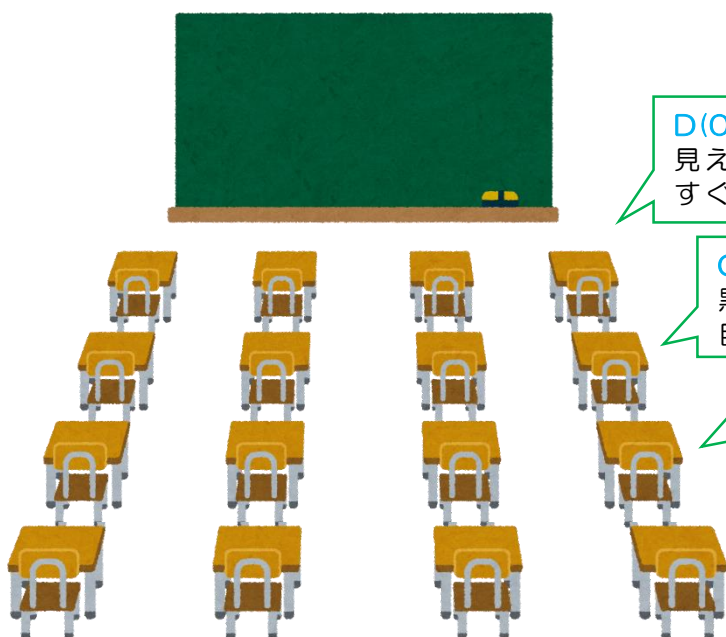


病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。
できるだけ早く病院で診てもらいましょう！



毎日の生活を振り返ってみよう

学校生活が始まって1か月ほど・・・授業中に「黒板の文字が読めないなあ」「なんて書いてあるのかなあ」「何色を使っているの？」と悩んだ人はいませんか？視力検査結果からAやBと判定されていても、席や人によって見えづらいことが考えられます。文字が読みづらい人、色が見えづらい人は、担任の先生や保健室の先生に相談してください。現在の様子を聞いたり、おうちの方にお知らせしたりして、解決方法を一緒に考えたいと思います。



D(0.2以下)のひとは、前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ。

C(0.3~0.6)のひとは、後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要。

B(0.7~0.9)のひとは、後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。

A(1.0以上)のひとは、1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。

それって
5月病!?

ストレスサインを感じたら!

Blue Monday 月

火 Blue Tuesday

連休 疲れ



この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい・・・そんな理由から、こう呼ばれているようです。

○身体的な症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまいなど
○精神的な症状・・・やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じるなど

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。




心が浄化する! カタルシス効果について

「カタルシス」とは、心の中にたまっていた言葉にならないもやもやした感情を、何かをきっかけに吐き出し、解放させること。さらに、それによって気分がすっきりし、不安や緊張などが軽減することを「カタルシス効果」といいます。語源は古代ギリシアの医学用語といわれており、「浄化」や「排泄」を意味する言葉でした。

映画を見て思い切り泣いたり、人に話を聞いてもらったりするなど、カタルシスが起るシーンは人それぞれ。自分でも気づいていなかった感情を言語化することで、心にたまっていたもやもやが浄化されて精神的な緊張状態がほぐれるといわれています。

カタルシス効果の事例

<p>＜誰かに悩みを話したとき＞ 誰かに悩んでいることを相談したり、共感してもらったりすると、カタルシス効果が働いて感情がすっきりすることがある。信頼できる人に悩みを相談して理解してもらえると、特に心の浄化作用が起こりやすい。</p> 	<p>＜映画や音楽、本などを楽しむとき＞ 自分と同じような境遇の人が出てくる映画を鑑賞したり、自分と似た経験に関する歌を聴いたりすると、日頃よりも感情移入しやすくなることもある。これらもカタルシス効果を得られてすっきりしやすい。</p> 
<p>＜恋愛のとき＞ 恋愛に関する悩みを相談したときも、カタルシス効果が働く。また、親密になった相手の悩みや愚痴を聞くと、相手は「この人には何でも話せる=自分と相性がよい=安心できる、好意を持てる人」と感じる。</p> 	<p>＜スポーツ観戦をしたとき＞ スポーツを観戦したときにも、観客と選手たちと盛り上がりれるときに一体感が生まれて、感情を発散することで心の浄化作用が得られる。また、自身でスポーツに取り組んで体を動かすことでも、カタルシス効果を得られることがある。</p> 

カタルシス効果のメリット

＜ストレス解消効果がある＞・・・自分の感情を浄化できると、ストレス解消につながります。頭も心もすっきりとするため、前向きな気持ちになるでしょう。

＜心身の健康につながる＞・・・気持ちを押し殺したままだと、体の健康にも影響します。適切に自分の感情を解放することによって、心身を健康に保つことができます。

＜QOL (Quality of Life) が向上する＞・・・QOL とは、生活の質のこと。心の健康は生活の質に大きく影響を与えます。カタルシス効果によるストレス解消は、心の健康に欠かせない要素といえます。