



令和4年9月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

夏休みも終わり学校が始まりました。夏休みモードは早めにリセットしたいですね。休み中につい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、体調をくずしている人も多いと思います。リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほどねむくなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。



## ストレスと上手に付き合おう！

ストレスは「がんばろう！」として感じるプレッシャーのことです。ストレスが集中力・やる気のもとになって、力をいっぱい出せることもあります。しかし、ストレスが大き過ぎたり、長く続くと、心や体の調子が悪くなることがあります。ストレスチェックであなたのタイプを診断してみましょう。

### 【あなたはどのタイプ？ストレスチェック表】

ストレスを感じたときの、あなたの反応として当てはまる項目にチェックを入れます。A、B、Cの中で一番チェックの多かったグループがあなたのストレスタイプになります。

#### [Aグループ]

- 頭が痛くなる
- 体がだるくなる
- 気持ち悪くなる
- 眠れなくなる

#### [Bグループ]

- 気持ちがしずんでいる
- 何もかもがいやになる
- なんとなく不安になる
- なんとなく悲しい

#### [Cグループ]

- チクチク言葉を言ってしまう
- 食べすぎてしまう
- 物に当たってしまう
- 朝起きられない

### [Aグループ]にチェックが多かったあなたは、ストレスが『からだに出るタイプ』

からだを休ませて、疲れをとることがオススメです。

【オススメ対処法】☆ゆっくりお風呂に入る、ゆっくり眠る時間を作る、好きな香りを楽しむ

### [Bグループ]にチェックが多かったあなたは、ストレスが『心に出るタイプ』

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり好きなことをしましょう。

【オススメ対処法】☆好きな音楽を聞く、好きな本を読む



### [Cグループ]にチェックが多かったあなたは、ストレスが『行動に出るタイプ』

イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。

【オススメ対処法】☆好きなスポーツをする(観戦する)、歌う、楽器を演奏する



(裏面に続きます)

あつい?  すずしい? 

## きょう 「今日」「いま」にあわせて

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずしくなる…そんな日があるかもしれません。

『ころもがえ』はもう少し先ですが、服装や持ち物などをその日・そのときの天気や気温に合わせて、こまめに切り替えながら体調をくずさないようにすごしてほしいと思います。たとえば朝、学校にむかうときに「暑くて汗をかきそう。着替えが必要な」「夕方はすずしくなるみたいだから、長そでの服を持っていったほうがいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちの人と相談したりして、きちんと準備をしましょう。

### ……保護者の方へ ～子どもの足と靴について～……

#### 靴えらびの主なポイント

- つま先** : 少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲** : ひもやベルトなどで調節できる
- かかと** : 足をしっかり支えている
- 靴底** : 足の動きに合わせて曲がる



私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、からだをしっかりと支えるという大切な役割も持っています。その足をサポートしているのが靴です。

靴が小さすぎる（きつい）と指や甲があたってこすれ、足をいためます。

また、大きすぎる（ゆるい）と足が靴の中で動いたり、かかとがぬけたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。

合わない靴を履き続けると、足をはじめ、からだの他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。

※引き続き感染症対策をお願い致します

今年の夏は再び新型コロナウイルス感染症患者数が増加していました。引き続き手洗いなどの対策に加え、自分のからだの様子に耳を傾けいつもと違うなと感じたら早めに休むなどの対策をとれると良いですね。