



令和7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。休み中につき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って…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よう。



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、長く続けると、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よう。

【あなたほどのタイプ？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よう。

【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、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。着替えが必要かな」「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。

正しく使えていますか? **モイストヒーリング用の絆創膏**

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対する安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



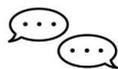
「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——