

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年5月8日発行

新年度がスタートし1ヶ月が経ちました。新しいことにチャレンジしたり、新たな人間関係を形成したりと楽しいことがある一方で、知らないうちに疲れていたり、なんだか気分がモヤモヤしたりすることもあるでしょう。こころの健康講話で学んだことを振り返り、実践してみましょう。

「こころの健康講話」振り返り 作:3年1組保健委員

○講話の概要

4月18日に、「こころの健康講話」が行われました。健康講話では、メンタルケアについてのことや現在の自分の感情・気持ちなどを天気置き換えて、どうすれば心の天気を「晴れ」にできるか、逆に「曇り」の時はこういった時なのかななどをプリントに書いて、それを近くの人と話したりしました。自身の感情や気持ちを可視化することで気持ちが楽になったり、解決方法がわかったりするということが出来ました。

○こころの健康講話を受けて…

今回の講話を通して自分がイライラした時や、嬉しいと思った時の感情を天気で表すことで、今自分がどんな気持ちなのかを詳しく知る事ができたと思います。また、自分がイライラしたり落ち込んでしまったりするときにどんなことをすれば気分が晴れるのかを考えるいい機会になりました。自分の感情を天気で表すということを多くの人に知ってもらいたいです。

○こころの天気を晴れにする方法の例



大好きな曲を歌う！



睡眠を多くとる！



好きな漫画やアニメを見る！

「香りによる害」や 「化学物質過敏症」



洗剤や柔軟剤などの香りのついた製品がたくさん販売されています。心を晴れにするために、好きな香りを嗅ぐという方法もとても良いと思います。しかし、自分にとって「良い香り」であっても、他の人にとっては不快に感じたり、頭痛や吐き気の原因になったりすることを知っていますか？柔軟剤などに含まれる香料（化学物質）によって体調に影響が出てしまう化学物質過敏症で苦しむ人もいます。香りの感じ方は人それぞれです。その時の体調によっても異なります。

香りにより辛い思いをする人もいるということを理解し、製品の使い方を工夫しましょう。

5月13日（火）

尿検査があります



物品：容器、紙コップは前日に保健委員から配布。

前日：サプリメント、栄養ドリンク等は控えましょう。

採尿を忘れないようにトイレなど見える所に容器等を置くなど工夫しましょう。

当日：朝起きてすぐに採尿してください。

出始めの尿は捨て、途中の尿を採取します。

教室に検尿立てを設置しますので、登校後

すぐに提出してください。朝のHR終了後、

保健委員が検尿立てを検査会場（教育相談室）

に持って行きます。

注意：月経中の人は今回は検査せず、次回5/27に検査します。容器を保管しておいて下さい。