

ほけんだより

No. 6
愛鷹中学校 保健室
【H29.7.20発行】

いよいよ夏休み



気づいたら1学期もあっという間におわり、明後日からは夏休みです。みんなの顔と名前を覚えることに必死だった4月がすごく昔のここのように感じます。1学期の間、命に関わる事故やケガ、病気がなくてよかったなぁ...とホッとしています。長い夏休みも、病気やケガ、事故には十分に気をつけて、安全で元気にすごしてほしいと思います。



1学期の保健室利用状況

7/14 現在

けが：204件

特に多かったのは・・・

【種類】

- 1位 打撲（34件）
- 2位 すり傷（30件）
- 3位 切り傷（25件）



病気：275件

特に多かったのは・・・

【症状】

- 1位 頭痛（155件）
- 2位 腹痛（50件）
- 3位 気持ちが悪い（43件）



特に宿泊行事のあとや、暑くなってきた6月末頃から来室が増えました。疲れが体に残っていると、体調もくずしやすくなります。9月から鷹根祭の練習が本格的に始まります。夏休み中も、早寝を心がけてたっぷり睡眠をとり、体調を万全に整えておきましょう。

夏休み中の部活動！

元気いっぱい
充実させよう！

水分補給

①練習開始20分前くらい

250～500ml
の水分をとる

②練習中

20分ごとに水分をとる（1回につき、一口～200mlくらいの量をゆっくり飲む）



③練習がおわったあと

250～500ml
の水分をとる

※水分と一緒に塩分をとりましょう。

（スポーツドリンクは糖分も多いため、運動時以外の飲み過ぎには注意！）

水分・塩分が不足すると・・・

- ・足がつかる ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる ・体が熱くなりすぎる



ケガや熱中症の
リスクが高まる！！



体温調節

保冷剤を用意したり、タオルをぬらしたりして、休憩時には体を冷やす等の工夫をしよう。服装は、通気性のよいものを選びましょう。

準備運動

いきなり激しい運動は危険。準備運動で暑さに体をならしてから、練習を始めよう。

休憩時間

体力回復（休憩）も大切な練習の一つ。声をかけあって休む時はしっかり休もう。



ほけんしつのはつばやし

No. 2 「同調しあう友達？それとも共感しあえる友達？」

自分の仲の良い友達が、他の子から悪口を言われて
「あの子に悪口を言われた。つらい。もう関わりたくないよ。」と
相談してきました。

友達がこう言って相談してきたとき、あなたならどう思いますか？



同調

悪口を言うなんてひどい。悪口を言う相手が悪いんだから関わるのやめればいいよ。なんだか私までつらくなってきた。私も、もうあの子と関わるのやめよう。

共感

つらい気持ちはわかるな。私も悪口を言われたらつらいもん。でも、何もしてないんだから堂々と一緒にすごそうねって伝えたいな。私にとって大切な友達だよってことも。私が悪口を言われたわけじゃないから、悪口を言っていた子とも普通に接しよう。そのことも友達にはちゃんと伝えておこう。

「同調」と「共感」どちらも相手の気持ちをわかろうとする姿勢は同じです。でも、実は全くちがうことに気がつきませんか？

「同調」というのは、自分が相手と感情を同化させてしまうことです。つまり、その相手になりきってしまうこと。この例の場合、自分は悪口を言われていないし、なにもされていません。でも、自分が相手になりきってしまうことで、まるで自分も被害者になったような気持ちになっています。相手の気持ちを受けとめてあげるところか、うばってしまっています。

そして、一見、その友達は悪口を言われた被害者ですが、その友達に同調した“被害者のつもり”の人たちが集まって、悪口を言った子から突然関わりをもたなくなったら…？被害者のつもりが、かえって加害者の集まりになってしまうこともあります。

一方で「共感」は、相手の気持ちや抱いている感情を十分にわかった上で、その人を認めてあげることです。この例のように、つらい気持ちであることを受けとめた上で、悪口を言われたことで自信がなくなっている気持ちに気づいてあげて「一緒にすごそうね。私にとって大切な友達だよ。」と伝えてもらえたら、友達はどれだけ救われるでしょうか。

あくまで、悪口を言った相手との関係を解決するのはその友達自身です。その友達が解決しようとする力をうばうのではなく、背中をおしてあげられたらいいですね。愚痴が相談に変わるとき、自分と相手の間には、共感しあえる“思いやり”があるはずですよ。

