

# ほろやんち7月

栃木県立佐野東高等学校

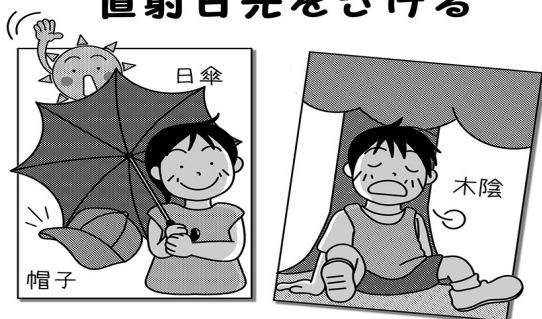
保健室

暑さの本番がやってきます。今年の小暑は7月7日(金)、大暑は7月23日(日)です。大暑の頃は全国的に梅雨明けの時期を迎え、厚さが本格的になります。熱中症になりやすい時季が来たということです。

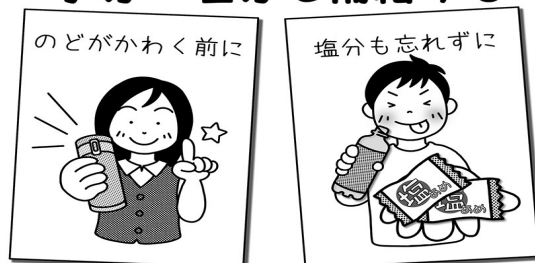
水分や塩分が足りないときや体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整えて、水分等の補給を忘れずに過ごしてください。

暑いからといって運動を控えるのもよくないことです。良い汗は蒸発しやすいため体温が効果的に下げられ熱中症になりにくくなります。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、良い汗になっていきます。

## 直射日光をさける



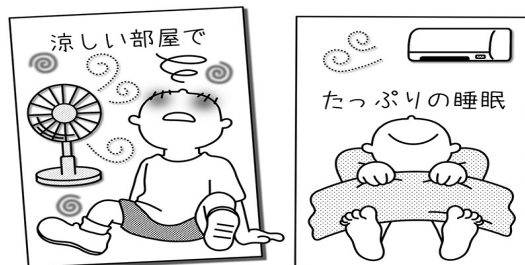
## こまめに 水分・塩分を補給する



## 激しい運動は 暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



熱  
中  
症  
に  
注  
意  
!

## <7月のスクールカウンセラー来校日>

7 / 3 (月) 山崎先生

7 / 4 (火) 藤田先生：すでに予約が入っています。

7 / 10 (月) 山崎先生

夏休み中、スクールカウンセラーは来校しません。相談がある人は来校日2日前の昼休みまでに保健室へ来てください。

苦しくなる前に相談してください。



HSP(Highly Sensitive Person)とは繊細な性格を持つ人のことです。

人に対して繊細な部分と、音やにおいなどの感覚が敏感という部分の両方を持っています。私たちは繊細な部分を持っていますが、その傾向が強すぎると他の人よりもストレスを感じやすく、些細なことで動揺して疲れてしまうなど困りごとが多くなります。

## HSP

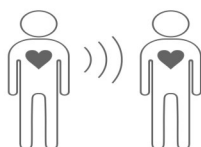
- Highly Sensitive Person -



繊細



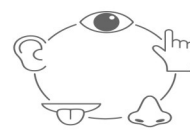
慎重



共感



感受性



五感力



敏感



過敏



不安



考えすぎる



傷つきやすい

### <HSPの6つの特徴>

- ①人の気持ちの影響を受けやすい
- ②人の顔をうかがってしまう
- ③気を遣い過ぎる・気疲れしやすい
- ④においや音などに敏感
- ⑤共感性が高い
- ⑥発想力や想像力が高い

近年、HSPが注目される背景にはSNS等の普及によって、社会全体として気を遣う(空気を読み過ぎる)コミュニケーションが増加していることが考えられています。



### <快適に過ごすための工夫>

- ・人間関係の輪から離れて一人になる時間を作る
- ・苦手なことを断ってみる
- ・気持ちを切り替えてリラックスする

### <HSPの長所>

HSPは自分に合った環境では、生き生きと過ごすことが可能です。想像力・創造力・共感力といった長所を生かしながら、他の人にはない優れた成果を発揮できると言われています。繊細さを多感力と捉え、長所として伸ばすこと、そしてそれを理解してくれる人が増えることが大切です。

### <参考資料>

少年写真社：心の健康ニュース  
イラストAC