



12月という言葉を聞くと、急にせわしく感じるのは私だけでしょうか？12月は、旧暦で「師走」といい、僧侶が走り回る忙しさから「しわす」と言ったそうです。慌ただしいなかでも、ちょっとした心の余裕は持ちたいものですね。心を少しほっこりさせるために、お勧めは、夜の天体観測です。オリオン座や双子座がよく見えます。今年は、12月13日頃から双子座流星群をみることができそうです。

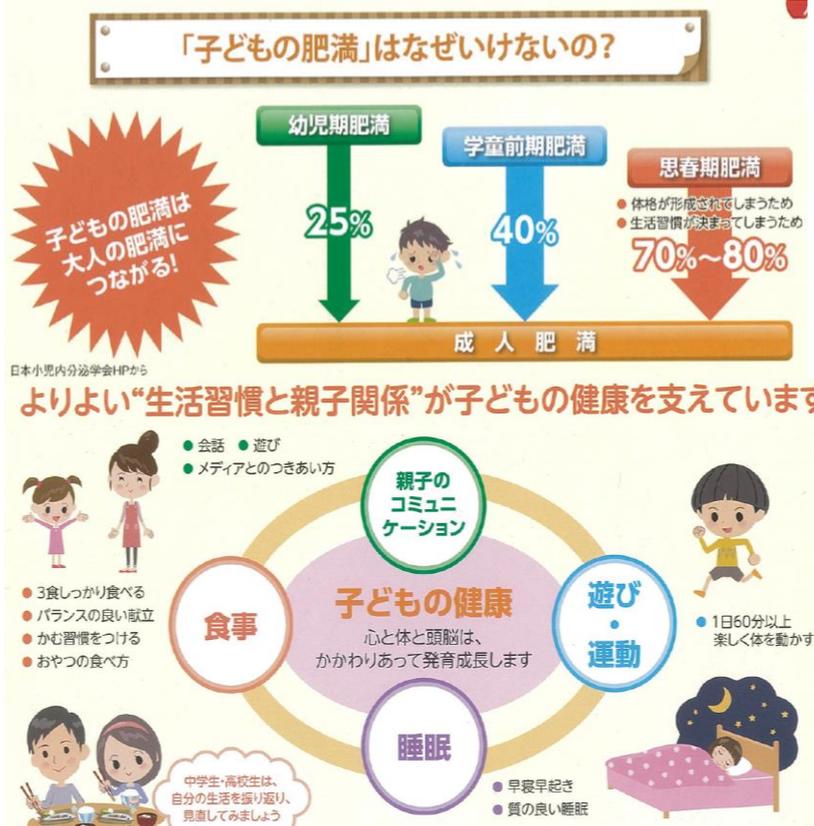
さて、2020年も残りわずかです。あなたにとっての2020はどんな年でしたか？新型コロナウイルスによって、新しい生活様式になり、生活だけでなく、心までも影響を受けた一年だったかもしれません。いつもなら、集まってわいわいしていた生活も、大切な人を守るために、ソーシャルディスタンスが求められ、大声で騒いだり、大人数での会食を見合わせたり、様々な見直しがありました。そのような生活の中で、一番感じたことは人との繋がりの大切さでした。特に、学校休校後の再開の日が印象に残っています。互いに「元気だった？」と再開を喜ぶ姿、ソーシャルディスタンスも忘れて抱き合う姿がありました。人は、人に支えられて生きていることが実感できた瞬間でした。2021年が希望の持てる明るい年になりますように！！

## 体のバランスはどうですか？

先日、2回目の身体測定を行いました。身長と体重のバランスはとれていましたか？休み時間になると、身長を計りにくる人が毎日5・6人います。お互いに計り合って、「伸びた」「縮んだ」とか話している様子を見ると微笑ましく感じます。男子は、中学から高校にかけて身長が伸び、女子は、小学校の高学年から中学にかけて身長が伸びます。個人差がありますが、中学時代に10cmも伸びる人もいます。今回は、4月と11月の身長の伸びや体重の増減についても記載されています。6cmも伸びた人もいました。

背が高い人、低い人といいますが、身長は遺伝的な要素もあります。また、ホルモンや染色体などが影響している場合もあります。成長曲線で自分の身長や体重を見てもいいです。成長ホルモンが分泌されずにいる場合があります。成長曲線のグラフで-2SD以下の人は早めにかかりつけ医に相談してみてください。

体重については、肥満度が20%以上の場合は、食生活に注意が必要です。子どもの肥満は大人の肥満に移行することが多く、心臓病や糖尿病を引き起こす割合が高いようです。肥満度が-20%以下をやせと判断しますが、女子生徒は、普通体形であっても、太っていると思いダイエットに走り、思春期やせ症になってしまうケースもあります。思春期やせ症は、心の健康とも関係するところもあります。心配だなと思ったら、かかりつけのお医者さんに相談してみましょう！！（保健室でも相談にのりますよ！！）



### 思春期やせ症について

思春期やせ症を「摂食障害」ともいいます。摂食障害は主に思春期以降の女性に多く発症しますが、1990年代後半から10~15歳の前思春期年齢（初経前の小中学生）でも発症する患者が増加しています。やせ願望があり極端なダイエットをした結果やせが進行してしまう神経性やせ症もあります。しかし、食事で完食を強要されたことや、胃腸炎のときに嘔吐し嘔吐恐怖が出現したことなどをきっかけに食べ物が喉を通らずやせが進行してしまう「食物摂取を回避する病型」もあります。発症が成長途上であることから、心身への影響も心配されています。

摂食障害になると、身長が本来の期待される身長まで伸びない（低身長）、骨の成熟が不完全（骨粗しょう症・病的骨折）、初経が高校生以降になっても発来しない（無月経・不妊症のリスク）、学校生活に適應できない、家族関係にも影響を及ぼす等様々なところに影響するようです。

肥満度-20%以下の場合には、かかりつけのお医者さんと相談してみてください。

※思春期の時期は、3食バランス良く食べることと寝ること、運動することが大切です。

# あなたの心は元気ですか？



マイナスの感情

プラスの感情



日々生活していると、「今日は身体の調子が良くない」という日があるように、私たちの「こころ」にも、調子の良い日・悪い日といった波があります。自分の「身体」の健康管理はある程度できるとは思いますが、自分の「こころ」についてはどうでしょうか？ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもないし……。そんな時に、温かくして消化の良いものを食べたり、早く寝たり……。このように自分のできる範囲でケアすることを「セルフケア」といいます。セルフケアは、体は勿論、心が疲れた時も、とても有効な手段です。疲れたとき、辛いときに自分でできるポイントを挙げますので、自分の「こころ」を観察し、「こころ」の健康づくりに役立ててください。

※今年新型コロナウイルス感染症により、いつもの生活ができずに心が不安定になっている人もいます。  
※回復する力をレジリエンスといいます。保健室前に掲示してあります。足を止めて読んでみてください！！

自分の良さをみつけて、へこんだ自分の心を回復させよう！！

## ① 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみてください。自分なりの言葉で書くことが一番ですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でもOK！要は頭の中で考えるのではなく、実際に「手を動かすこと」が大切です。

- ・今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになる。その結果、あせりが和らぐので、落ち着いて物事を考えられるようになる。
- ・今まで思いつかなかった選択肢に自分で気づける。これは、書いた文章を読み直すことによって得られる。

## ② 「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因探しに自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際はその問題以外のことで、うまくやれていることもたくさんあるのではないのでしょうか？その「できている」ことのほうに目を向けて、自分の力を信じてみましょう。そして、「こんなふうになるといいな」と、理想を思い浮かべてみてください。それが実現した時、自分がどんな風になっていますか？具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて実行してみてください。

## ③ 失敗したら笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、辛い日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなに深刻に見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの、それに気付くと、物事がグッと楽になります。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、その失敗を認めて「やってしまった自分」を笑い飛ばしてみよう。繰り返しやっていくと、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についていきます。そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。

《参考 厚生労働省「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～より」  
この様なページが出てきますので、参考にしてください。



## ＜新型コロナウイルス感染症があらたな感染を拡げています＞

新型コロナウイルスが心の健康にも影響しています。どんなに気を付けていても感染してしまうことがあります。その人が悪いのではなく悪いのは、ウイルスです。無症状のケースもあり、眼に見えないという病気の特徴があります。ワクチンや治療薬がないために感染が広がっています。また、不安を大きくして、差別や偏見という感染を拡げています。

ご家庭でも新型コロナウイルス感染症の3つの感染について話し合ってみてください。

- 1 新型コロナウイルス感染症の病気そのもの
- 2 差別という感染
- 3 不安という感染

この3つの感染を断ち切ることが大事です。  
学校保健会 差別偏見をなくそうプロジェクト動画を参照ください。

※全国で新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。もう一度原点に戻り、1人1人が感染予防の行動を！！

教育相談で来校した保護者の方が、保健室に立ち寄ってくれ、卒業した兄や姉の話をしてくれたり、毎月の保健だよりを楽しみにしてくれたり、温かい声をいただきました。温かい言葉で、エネルギーをいただきました。これからも宜しくお願いします！！