



山脇学園保健室
2025年6月6日

梅雨の季節がやってきました。肌寒い日もあれば、蒸し暑い日もあり、体調を崩しやすい時期です。梅雨を明るく元気に乗り切るためにも、日々の過ごし方を見直すことが大切です。

梅雨を乗り切るために

気温や気圧の変化に注意！

梅雨の時期は、気圧の変化や湿度の上昇、気温の寒暖差が大きいので、自律神経のバランスが乱れやすくなり、体調を崩しやすくなります。

早寝早起きや1日3食、バランスの取れた食事を摂って規則正しい生活を心掛けましょう。



熱中症に注意！

梅雨の時期ははじめじめとした蒸し暑い日が続きます。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなります。身体もまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。

元気に過ごすためにも、バランスの良い食事、十分な睡眠、のどが渇く前のこまめな水分補給を取りましょう。また、適度な運動、衣服の調整や室内の温度の調整をして熱中症予防をしましょう。



ケガ・交通事故に注意！

雨の日は、道路が滑りやすくなり、傘を差していると視界も悪くなるので、ケガをしやすくなります。雨の音で周りの音も聞こえにくくなるため、交通事故が起こる危険もあります。

足元に注意し、周囲の状況をよく確認しながら歩きましょう。



食中毒に注意！

梅雨から夏にかけては、高温多湿により、細菌が増殖しやすく、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食中毒を予防するために、食品を扱うときの手洗い、調理器具の洗浄の徹底を心掛けましょう。また、食品は早めに食べ、常温での放置は避けましょう。調理のときにはしっかりと中まで加熱して、殺菌することが大切です。



🌻🌻🌻🌻 カウンセリングルームだより 🌻🌻🌻🌻

修学旅行や校外学習も終わりました。中学1年生は山脇学園での生活には慣れましたか？カウンセリングルームは、生徒の皆さんはもちろんのこと保護者の方も利用できます。学校生活や家庭で困っていることや悩んでいることがあったら、一人で抱えこまずに気軽に利用して下さい。相談の秘密は守られます。

カウンセリングルームの利用方法

場 所：6号館の地上1F（4F）
開設曜日：月～金／4時間目（11時40分）～放課後（17時30分）
相談枠は基本的に50分間 ※時間割に従う
放課後は、①15時40分～ ②16時30分～

月	火	水	木	金
小山	谷	小山	小山	谷

予 約 方 法：担任や学年の先生、保健室の先生を通じて申し込み



スクールカウンセラーの紹介

小山 和子（こやま かずこ） スクールカウンセラー歴：約25年

資格：臨床心理士 公認心理師 英語科教員免許 社会科教員免許 アロマアドバイザー
趣味：茶道・旅行・ピアノ・うさぎのグッズを集めること

思春期を専門とし、高校の英語講師や大学の心理学講師の経験があります。20代の娘2人の母親でもあり、思春期の女子生徒とのカウンセリングに「やりがい」を感じています。ひとりひとりとの悩みに寄り添い、学校生活を円滑に送れるよう心理面からサポートします。

谷 元子（たに もとこ） スクールカウンセラー歴：約15年

資格：臨床心理士 公認心理師
趣味：美味しいものを食べる・旅行・スポーツ観戦・音楽 Live 鑑賞

思春期を専門とし、公立学校、医療機関でも経験を積んできました。私自身も思春期の子どもを育てる一人の親として、日々悩みながら試行錯誤しています。皆さんが自分と向き合い、自分らしく生きていけるよう、お手伝いをしていきたいと思っています。