




雨や曇りの多い梅雨が終わると、いよいよ暑い夏がやってきます。気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症が多くみられるようになります。しっかり食べ、しっかり睡眠をとり、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

熱中症の症状

 I度	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 足がつる <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 不快感
 II度	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 <input type="checkbox"/> 虚脱感や脱力感
 III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 高体温 <input type="checkbox"/> 意味のない発語や発声 <input type="checkbox"/> 立ち上がれない など

《熱中症になってしまったら》

- ① 涼しいところに避難（風通しのよい日陰、クーラーのきいた部屋）
- ② 体を冷やす（濡れタオルを当てて仰ぐ、首・脇の下・足の付け根を氷で冷やす）
- ③ 水分と塩分補給（0.1～0.2%の食塩水を補給：500mlに小さじ1/5～1/10の食塩）

《こんなときはすぐ救急車！》



- III度の症状があるとき
- II度で、自分で水分や塩分を補給できないとき

➡ 症状が改善しても、容体が急変する恐れがあるため、念のため病院を受診しましょう。

熱中症は予防が大切です！

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う
たくさん汗をかいたら塩分の補給を忘れずに！！湿度が高いとき、風がないときは特に要注意です。
- ② 暑さに徐々に慣らす
急に暑くなったときは運動を軽くして、徐々に慣らしましょう。
- ③ 個人の条件を考慮する
暑さに弱い、体力が少ない、肥満傾向など、暑さの感じ方は人それぞれ異なります。
- ④ 服装に気をつける
服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にします。また、直射日光は帽子で防ぐようにしましょう
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をする
涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給します。衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。



《保健室からのお知らせ》

●健康診断結果について

各健康診断で「治療のすすめ」をもらった人は、この夏休みを利用して医療機関へ受診するようにしてください。検査結果は保健室まで提出してください。

●夏休みの保健室利用方法について

夏休みの保健室は、養護教諭が不在のときには基本的に入室できません。部活動の怪我や体調不良などの緊急時には、顧問の先生か職員室の日番の先生に申し出てください。簡単な救急用具は、職員室と体育教官室にあります。

スクールカウンセラー便り*第1号*

もうすぐ夏休みですね。新学期から3ヶ月程。

新入生の皆さんは新しい場で、2・3年生の皆さんもこれまでのように、忙しく頑張っていると思います。ここまで走って来て疲れが出てきたり、暑さでイライラしたり、そんな人も多いのではないのでしょうか。



人は、緊張していたり、張り切っていたりすると、なかなか疲れを自覚することが難しくなります。また、皆さんのように、周りの期待に応え、良い生徒の頑張り屋さん、自分のしんどさに鈍感になりやすいと言われていています。このため、気が付いた頃にはかなりの疲れがたまっています。ここで、疲れに気づき休みを取ればいいのですが、そうしたことができないと、“からだ”や“こころ”に問題が生じます。

皆さんもよく知っていると思いますが、“からだ”と“こころ”はつながっていて、どちらかが悪くなるともう一方にも影響が出てきます。また、“こころ”が上手くいっていないときは、“こころ”ではなくて“からだ”のほうに現れることもあります。“からだ”が私達に自分のピンチを伝えてくれるのです。

以前、急に視力が落ち、眼には問題ない人が私のところに相談に来ました。最初はどうしてそんなことが起きたのか？本人はよくわからないと言います。気にかかる事もこれとってないようでした。不思議な話です。しかし、その後色々話を聞いていくと、大きなストレスがあることが分かってきて、そのことに目を向けて、その困りごとに向き合う中で、眼が良くなっていきました。

“からだ”の声を聴いていますか？

ただし、“からだ”や“こころ”を気にしすぎると、ちょっとした変化が大きく感じられて「悪い病気？」と不安になってしまうこともあるので、“知らんぷり”もまずいし、“気にしすぎ”もよくないし・・・難しいところです。

時には、時間を作り、からだやこころの声を聴いてみて下さい。その時に、疲れの原因を追求したり自己反省をしたりする前に、今の自分が「どんな感じなのか？」「どうしたい気分なのか？」を探ってください。何か発見があると思います。

今悩みのあるあなた、自分が成長するチャンスです。自分に向き合う、お手伝いが出来たらと思います。

來多 泰明

<今後のカウンセリングの予定 7・8月>

	近藤カウンセラー	來多カウンセラー	西尾カウンセラー
	月曜日 9時30分～17時 (生徒：昼放課、授業後)	火曜日 13時30分～17時 (生徒：授業後)	金曜日 9時30分～17時 (生徒：昼放課、授業後)
7月	9日 23日 30日	3日 10日 17日	6日 13日 20日 27日
8月	—	21日	24日 31日

※今年は夏休みも行いますので、ぜひご活用ください。保健室にて受け付けます。