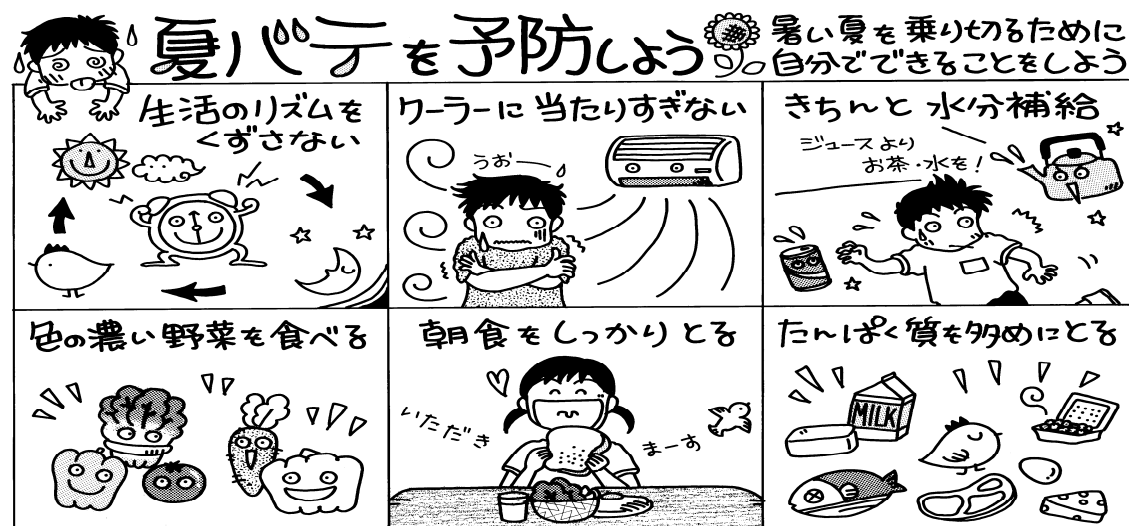




6月25日現在、梅雨空で肌寒い日々が続いています。6月から学校が始まり、新しい環境、人間関係、生活様式の中で、みなさん頑張っていると思います。さらに登下校中には雨に降られることも多く、テスト前の緊張、今後の不安や心配もあり、保健室にはお疲れ気味の鹿東生が来室しています。梅雨時期の体調不良や夏のかぜは、気温や湿度の影響で体力が落ちているので治りにくく、長引くことがあります。「なぜかな?」「疲れているな」と思ったら、早めの休養と栄養・水分を摂取してください。

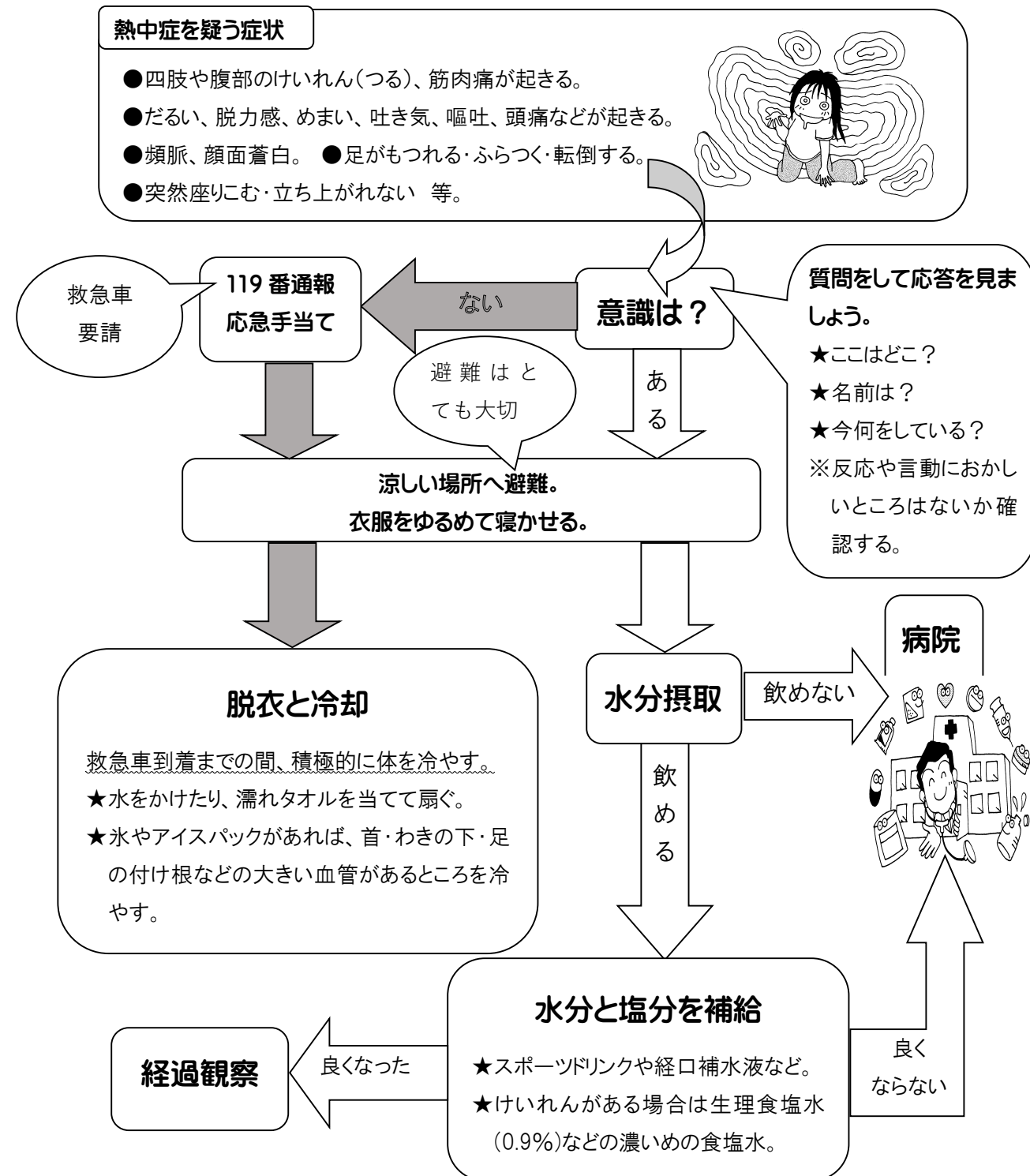
今はまだ熱中症の心配がないのですが、これからでしょうか…? 阿部は先日、自宅で熱中症になりかけました。雨が降っていた夜、寝ていたら異常な蒸し暑さに息が苦しくなり、慌てて飛び起きました。何事!? 時は深夜3時。寝室には洗濯物が干され(我が家の洗濯係は夫)、洗濯物を干すときに使用する(ように言っている)扇風機は動いていない。…この時期の洗濯物は浴室乾燥を使うように言っているのに、なぜここに干した? エアコンのある隣のリビングとは仕切りで閉じられている。慌てて仕切りを開けると、目の前には快適なリビングのソファで気持ちよさそうに寝ている夫が…。深夜3時に夫婦喧嘩勃発(私が一方的に怒った)! 私、怒ることができるくらい無事で良かった。熱中症は気温だけではなく、湿度も関係しますので、高温でなくても湿度(多湿)には十分気をつけましょう。ちなみに、夫の言い分は「いびきがうるさいと怒られたから、仕切りを閉めて、リビングで寝ました」でした。お気遣い、ありがとう。でも、これ、昨年度も同じことがありましたよ? そろそろ失敗から学びましょう。



生活を整えることは熱中症や夏かぜなどの予防にもつながります。

熱中症対策フローチャート

熱中症とは「熱に中る(あたる)」という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。体温が上昇し、脱水症状が起こり、血液中の水分が減ることで血液の流れが悪くなり、その結果、体の様々な臓器がダメージを受け、死に至ることもあります。



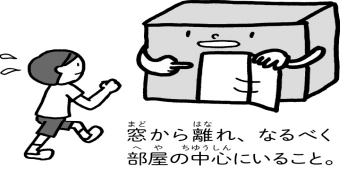
夏に起こりやすいトラブルに気をつけてください。



雷が鳴り始めたら…/
雷から身を守ろう!



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく部屋の中心に居ること。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく車の中心に居ること。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを地面から浮かせてつま先立ちする

頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

ここは危険!

- 木の下
- 建物の軒先

あせも注意報



首まわり 肘の内側
おなかまわり

汗の始末が基本デス。

こまめにふく。



ぬれタオルもおすすめデス。

着替えがあると



イイね

帰宅したら、早めに



入浴・シャワーで汗とバイバイ

夏かせ 要注意



クーラーのつけっぱなし 寝冷え
汗をかいたままクーラーにあたる
冷たいものの飲みすぎ 食べすぎ
汗の始末をしない

体を冷やしすぎないこと!

ネットトラブル

- ▲嘘や中傷の書き込み・拡散
- ▲プライベートな写真の流出
- ▲いたずらで撮った写真をアップ

これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性があります。アップするときはよく考えてからにしましょう。また、ネット上で知り合った人と実際に会い、トラブルに巻き込まれることも。スマホの向こうの世界は本当に大丈夫でしょうか…。

新しい生活様式、始めていますか？受験も変わります。

新型コロナウイルス感染症予防のため、みなさんには手洗い、手指や物品消毒、咳エチケット（マスク着用）などにご協力いただき、ありがとうございます。いつも石けんや消毒液の補充のために保健室へ来てくださるみなさんありがとうございます。今後もコロナを油断せず、感染予防のための生活様式実践をお願いいたします。

病気の予防・基本は手洗い



食中毒も 感染症も
ていねいな手洗いで 防ごうね!

3年生必見! 3年生必見! 3年生必見! 3年生必見!



コロナ対策を続けよう コロナ対策を続けよう



コロナ対策を続けよう コロナ対策を続けよう



コロナ対策を続けよう コロナ対策を続けよう

6月19日、文部科学省から入学者選抜実施要項が発表されました。別添えて「令和3年度大学入学者選抜に係る新型コロナウイルス感染症に対応した試験実施のガイドライン(p27)」も発表され、その中に受験生に対する要請事項(p32)があります。例年通りの試験とはいかないようです。早めに体と心の準備を。

3分「ポジティブ脳」クッキング!

「頭の中がグルグルして、感情がまるでジェットコースター」「自分で自分が分からない」「どうしても悪いほう、悪いほうへ考えてしまう」…そんな方へお勧めなのが“3分「ポジティブ脳」クッキング”です。

★レシピ★

- 手元にお気に入りのノート一冊と筆記用具を準備。
- 今日一日の「辛かったこと」を3つ、「楽しかった・良かったこと」を3つ書きましょう。

【美味しく出来上がるコツ】

※書く順番は必ず先に「辛かったこと」、次に「楽しかった・良かったこと」を書きます。

※「辛かったこと」は3つ以上書かない。「楽しかった・良かったこと」は3つ以上でもOK
- ポジティブ脳の出来上がり(所要時間3分)



これは今日一日を振り返り、どのような出来事があったのかを思い出し、自分自身と向き合う作業です。この作業が自己洞察力を鍛えます。自分の中にある漠然とした感覚を文字として「可視化」することで、自分の中で起きていることに気がつけるようになります。さらに、最後に「楽しかった・良かったこと」を書いてワークが終了するので、思考がポジティブな方向に向かいます。小さな「楽しい」を見つけられる癖をつけると、思考も行動も前向きになっていきます。最初は上手にできなくても続けてみてください。