

ほけんだより 6月

栃木県立益子芳星高等学校

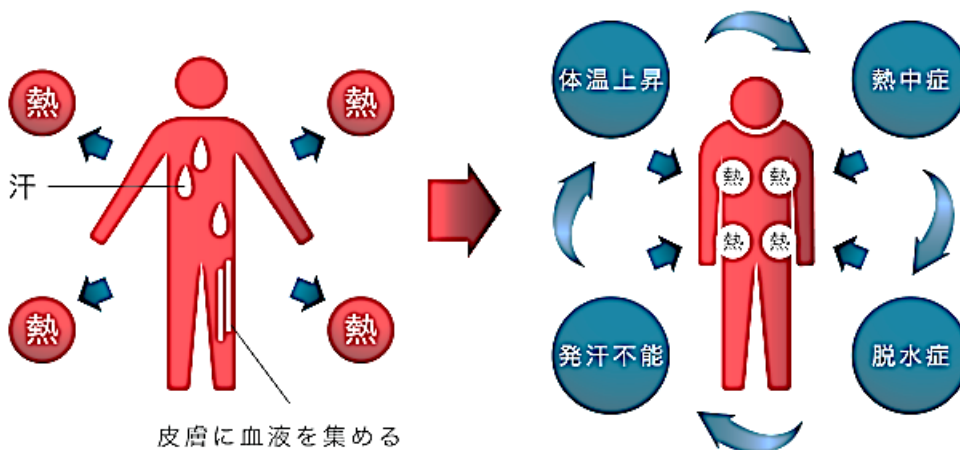


梅雨の季節がやってきました。
雨が降ると増える来室理由は
「雨に濡れたのでタオルを貸してください」
「自転車がスリップして転びました」
この季節はいつ雨が降るかわかりません。傘やレインコート、タオルの準備を忘れずに。自転車は濡れた路面でスリップしやすいので、スピードを出さずにすむように、時間に余裕を持って登校しましょう。



熱中症予防 ～「かくれ脱水」に気をつけて～

熱中症というと高熱が出るイメージですが、実は体から水分が失われる脱水が最初にかかる病気です。脱水状態は最初のうちは気づきにくく、専門家は自覚症状のない脱水を「かくれ脱水」といい注意を呼びかけています。



熱くなると汗をかくことで、体は内部の熱を外に出します。その結果水分が失われ脱水状態になります。

自覚症状のない初期の段階がかくれ脱水。そのままですと体はさらに汗をかき、脱水が進み熱中症になります。かくれ脱水の段階で水分を補給することが熱中症予防になります。

《かくれ脱水のサイン》

- 1 爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 2 手の甲をつまみあげたあと、皮膚が富士山のように盛り上がり、すぐ元に戻らない
- 3 おしっこの回数が減る、色が濃くなる

富士山！



経口補水液を手作りませんか？

材料：水1リットル

塩3グラム（小さじ1/2）

砂糖40グラム（大さじ4と1/2）

※水と電解質の吸収を良くするために砂糖を加える

作り方：1 水にしっかり溶けるまで混ぜれば完成！

2 さらにレモン半個分をしぼった汁を加えると飲みやすくなる

一気に飲まず30分でコップ1杯分を飲むぐらいが目安。作ったその日の内に飲むこと

参考：NHKあさいち、かくれ脱水委員会 www.kakuredassui.jp



過呼吸の対処法 ～すぐにおさまるから安心して～

最近、過呼吸になる人が続きました。「苦しくて、怖くなる」かもしれませんが、対処法を知っていれば大丈夫。自分でも周りの人でも落ち着いて対処できます。そして、この「落ち着き（安心感）」が過呼吸の対処には何よりも大切なのです。

○過呼吸とは・・・ひとことと言うと「呼吸のしすぎ」です。

呼吸をしすぎることで、体内の二酸化炭素が減少し、血液がアルカリ性になります。そのため、息苦しさ、動悸、手足のしびれなどがおきます。

○誘因・・・・・・不安感、痛み、激しい運動、発熱などがきっかけとなって起こると言われています。



○対処法

1 「そのうち絶対に楽になる」ので**安心して**ください。
酸素が足りないような息苦しさを感ずますが、実際は血液中の酸素は十分足りています。

2 「鼻から浅く吸う（4カウント）」

⇒「口をすぼめてゆっくり吐き出す（8カウント）」をくり返します。



☆「話す」「歌う」も効果大です。

「話す」とき「歌う」ときは、自然と息を吐いている状態なので、息を吸わずにすみ、呼吸回数を下げることができるのです。



ペーパーバッグ法はダメ！

高二酸化炭素血症・低酸素血症により、頭痛・吐き気・意識消失などを起こす危険があります。

スクールカウンセラーに相談してみませんか？



悩んでいること、苦しんでいることはありませんか？

自分のこと、勉強や進路のこと、友達のこと、家族のこと・・・

ひとりで抱え込まずに、ぜひ、相談してください。

今年度も、臨床心理士の伊澤成男先生が来校します。

どんなことでも大丈夫。秘密は守られます。安心して相談してください。

【スクールカウンセラー】

跡見学園女子大学文学部臨床心理学科 大学院人文科学研究科臨床心理学専攻 教授

臨床心理士 認定カウンセラー ガイダンスカウンセラー

伊澤 成男 先生

【来校日】

月	日	曜	時間
6	1, 15	木	9:00 ～ 17:00
7	6		
9	7, 14		
10	6, 26		
11	9, 30		
12	7, 21		
1	18		
2	22		

【場 所】相談室2（2階東連絡通路）

※生徒会室とJRC部室の間の部屋



【申込み】教育相談係又は担任へ直接申し込んでください。

教育相談係

相 田〔養護教諭〕
薄 井〔地歴公民 2-1 副担〕

植 野〔商業・情報 3-3 担任〕
加 藤〔国語 1-4 担任〕