



1 学期も残すところあと2週間ですね。7 月は梅雨が明けて、もっと暑くなっていきます。暑さに負けず、元気に夏休みを迎えましょう。また、6 月で健康診断がすべて終了しました。検診後に受診を勧められた人は、時間を見つけて早めに受診するようにしてください。

熱中症に気を付けよう！

気温も高くなってきて、いよいよ「夏」ですね。夏といえば、夏祭りに海水浴に…と楽しいことがたくさん思い浮かびますが、気を付けなければならないのが「熱中症」です。夏休みを楽しむためにも熱中症対策をしっかり行いましょう。今回は、すぐに実行できる対策を紹介していきます。

※室内でできる対策※

- ・エアコンや扇風機を利用して温度や気流を調節し、室温を快適に保つ（目安は 28℃）
- ・遮光カーテン、すだれなどを利用する
- ・WBGT 値（暑さ指数）を確認する

※屋外でできる対策※

- ・日傘や帽子を着用し、日陰を利用する
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

※からだの蓄熱を避けるためにできる対策※

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



また、室内でも屋外でも、のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給することが大切です。

室内でも屋外でも気温・湿度・WBGT 値などをこまめに確認し、自分のいる環境を常に把握するようにしましょう。各部活動に配布した「みはりん坊」という機械で WBGT 値などを測定することができます。こまめに測定し、環境に合った活動をしましょう。

厚生労働省ホームページ [熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp) をもとに作成

日焼けはやけど！？紫外線対策をしよう！

日焼けはやけどと同じで、皮膚は紫外線からダメージを受けています。普段から紫外線対策をすることで自分の皮膚を守りましょう。

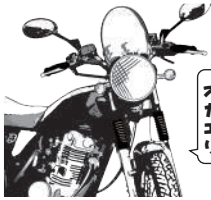
具体的には…

- ・帽子や日傘、長そでシャツなどで皮膚が紫外線に直接当たらないようにする。
- ・屋外での活動時は日焼け止めを使用し、こまめに塗りなおす。
- ・日焼けをしたら適度な水風呂などで冷やし、化粧水などで保湿する。

保健室前にも「熱中症のサインと対処法」「日焼け」についてのポスターを掲示してあります。保健だよりと合わせて、ぜひ見てみてください。



私が最初に手にした自由への切符は、高校卒業と同時に取った原付免許でした。その後、20歳で中型自動二輪の免許を取得し、中古のヤマハSR400へ乗りはじめました。以来35年、ずっとそばにSRくんがいます。昨夏コロナに罹った時も、隔離部屋の縁側にSRくんがいました。屋内にいて、窓を見れば常に愛車が視界に入る。それがとても新鮮で、屋内にガレージを構えるマニアの方々の気持ちがとてもよくわかったものです。しかし今は、3月にもらい事故を受けて修理に出し、人生初の3ヶ月近くもSRくんがいない日々を送っています。今までは玄関脇の縁側にいるSRくんが、帰宅すると丸くて大きな目玉で「オカエリ」と迎えてくれた。そんなことを意識していたわけじゃないけど、今、彼の不在で空っぽの空間は実に寂しい。その寂しさが、怪我した体の痛みよりも強く心に刺さります。



オカエリ

ところで、丁度これを書いていた6月20日午後、県外に住む大学2年の長男から、バイクで事故ったと連絡がありました。大きな怪我がなくて一応は安心しましたが、とても焦りました。実は私は事故が多い人生だったので、今、我が子が事故を起こしてみても、自分が過去どれだけ親へ心配をかけたかを思い知っています。

私の場合、大学入学早々に単独事故でいきなり2ヶ月の入院。初めて買った50ccのオフ車バイクはバラバラになり、私にはいまだに後遺症があります。肝を冷やした母が、連絡受けてすぐ東京まですっ飛んできて、諸手続を行ってくれました…。これ以降も何度か事故を起こしましたが、そのどれもがもっと注意したり法律を守っていれば起きなかった。幸い健康に生きているので良いけれど、本当に親不孝だったと思います。

さて、今回の長男の事故は、3ヶ月前の私の事故と色々一致します。場所はもちろん事故状況や、事故った時間まで私と同じ午後1時。違いは、長男は単独事故だったことくらい。

薄気味悪い偶然の一致が多くて、それがなければこのことをここへ書かなかった。まるで、見えない何かに「注意喚起しろ」と促されているかのようです。

ので、注意喚起します。

皆さんにお願いします。夏休み中、本当に事故に注意してください。後悔は先に立たないし、命はもちろん手足でも、一度失えば決して戻りません。みんなの親御さんも、本当に心配されますよ。私は当分、渥美半島へは行きません。

ところで今回の事故で怪我をして、整形外科と同時に整骨院へ通うことが許可されない場合があることを知りました。今、事故から3ヶ月もたつてやっと整骨院にも通い始め、そしてすぐ効果が表れました。病院毎に色々でしょうけれど、整形外科のリハビリと整骨院のそれとではずいぶん違いがあることに驚いています。最初から、整骨院にも通わせてくれる整形外科を選ぶべきでした。事故は不意に起こりますが、備えはしておいた方が良いでしょう。

最近、著作権についての研修を受けました。文化祭では、著作権で困った人も多かったのでは？

著作権法的には、授業内に限りキャラや素材などを作者の許諾なしで使えます。文化祭も授業の延長と見なされるので同様です。しかし、誰かがそれを写真に撮ってネットにアップしたら、そこはもう授業の延長ではないのでアウトです。しかしそれ以上に、そうした他人のデザインで文化祭展示を行うことを、私は良いと思いません。

既存のキャラ等は多くのプロが関わって作り上げた、完成度の高いデザインです。それを使うのだから、当然良いモノはできるでしょう。しかしそこには、生徒のオリジナリティや創造性はありません…。文化祭と言うからには、自分たちで考えてデザインした展示をすべきでは？ そうでなければ、一体何の文化を誇るのだろう？ というわけです。1・2年生は、来年に向けて、よく考えてください。

顔は撮りにやいて！



岡's レポート 〇〇 清掃 小野田 先生 より 〇〇

トイレのクサイ臭いの原因は、排水口からの逆流臭気や便器周りの尿汚れが主です。このうち、排水口からの臭いは本来、トラップにより防がれるはずなんですが、そこは齢50年を越える校舎なんで、お察し。

尿汚れは、常の清掃時に便器周りを良くブラッシングすることで落とせます。特に男子トイレは小便器の排水穴に蓋があり、これの裏が臭いの元です。蓋を取り出すための専用の

引っ掛け棒を配置してあります。せっかく作ったんで是非活用して、蓋の裏と排水穴の中も磨いてください。

校内のトイレは、年に1回清掃業者が入ります。今年は今月末です。全てのトイレが綺麗になるので、そこで1回リセットです。そこから先、みんながしっかり清掃してくれば、綺麗が続きます。トイレに掲示してある清掃要領を読んで、綺麗になる清掃手順でよろしくお願いします。



Yamada-voice

教育相談便り

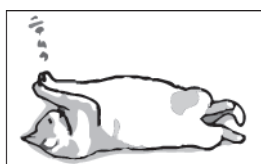
睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る ~快眠の工夫★~ 質の良い眠りのために

★規則的に眠ること

理想の睡眠時間や入眠時間は個人差があるので自分に合った睡眠サイクルを一定に保つことが大切です。また、入眠前のTVやスマホのブルーライトを避けましょう。

★不規則に仮眠しないこと

不規則で長時間の仮眠は、夜の睡眠の質が低下します。



★外部環境を整えること

寝室の温度、寝具や衣類の質などを季節に合わせて調節しましょう。好みによりますが、香りも効果的です。リラックスできる環境を作りましょう。

★内部環境を整えること

寝る直前のカフェインを避け、極端な空腹や満腹を避けましょう。

次回のカウンセリング予定日 ➡ 7月8日(月)・19日(金) 13:00~

1週間前までに担任または教育相談係(名倉)まで申し出て下さい。
保護者の皆さんも是非御活用ください。