

熱中症は予防できる！ まずは自分で対策しよう！

6月27日（金）に保健委員会発表「**熱中症**」について知ろうを行いました。
 生徒の皆さんからは「熱中症は予防できることが分かった」「睡眠や朝食など当たり前にやっていることができていないと熱中症につながると知った」「熱中症になる前に対策したい」などの感想が寄せられました。
 今回の保健だよりでは、発表内容の一部を復習とちょっと付け足しします。
 暑さがますます厳しくなる中、まずは自分で対策することが大切だと学びましたね。
 この学びを実践して、熱中症になることなく、元気に今年の夏を元気に乗り切りましょう！

睡眠不足は危険…

昨日は何時に寝ましたか？
 十分な睡眠時間を確保できていますか？
 睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。
 暑くて寝苦しいときはエアコンを適切に使用して環境を整え、質のよい睡眠をとりましょう。



水分補給、なんでも飲めばいいってわけじゃない！

皆さん知ってのとおり、熱中症を予防するためには水分補給が大切です。
 でも、何を飲むかも大切だということを知らない人も多かったようですね。復習です！

×適さない飲み物

・カフェインが多い飲み物（緑茶、紅茶、コーヒー など）

カフェインには利尿作用があるため、せっかく摂取した水分が短時間で排出されてしまいます。

・糖を多く含む清涼飲料水（ジュース、炭酸飲料 など）

糖を過剰に摂取すると、体内の水分吸収が遅くなります。

また、飲みすぎると肥満やむし歯になりやすくなるリスクもあります。

熱中症予防には **水分と塩分** を補給することが大切です。

食事をきちんととれていれば、日常生活における水分補給は

水や麦茶で十分です。毎日多めに学校に持ってきて、こまめに飲みましょう。

自転車通学や体育、部活動などでたくさん汗をかくときは、スポーツドリンクを飲んだり、梅干しや塩分タブレットをプラスしたりするといいですね。

朝食は 味噌汁 が最強!?

私たちは、食事からも水分や塩分を摂取しています。

特に1日をスタートさせる朝食は重要！

おすすめメニューは、味噌汁★

水分・塩分が摂取でき、
 具たくさんにすれば栄養価も◎



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
 コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！



You!ta's Report

【6月6日（金）第3回トイレ清掃チェックの報告です】

気温の高まりや感染症対策のため、洗面台を利用する生徒も多いようです。水しぶきや髪の毛の処理はできていますか？使う前よりも美しく保てるように心がけましょう。

また、本校ではゴミ箱に新聞紙で作ったゴミ袋が設置されています。ゴミ袋は定期的に交換するようにしてください。替えのゴミ袋は、保健室横のホールの棚に置いてあります。

最後に、蒸し暑くなり匂いもこもりやすくなっています。特に水を撒いて清掃した後は、窓を開けて換気をしてください！



本日6月21日は、手術後3ヶ月目。装具は完全に外れ、家でも指定の運動をしています。可動域はまだ履いたズボンにベルトを通せないほど狭いけど、腕はだいぶ上がるようになり、頑張れば両手で髪を洗えるまでになりました。思いつき腕を広げ、全力深呼吸したいなあ！っていうのが、今一番の望みです。

東海道五十三次ウォークは、16日までに498kmを歩き、めでたく京都三条大橋へ到着しました。今日の時点で522km。復帰までに、どれくらい歩けるか。

さて、毎日外を歩いていると、いろいろな出来事がありますが、ちょっとショッキングなことがあったので、それを紹介します。

病院へ向かうある日の、空いたバス車内のこと。通路を挟んで斜め前に座るお爺さんが、ふいにうつむいてマスクをずらしました。何だ？どうした？大丈夫？と思ってたら、大量の唾液を垂らすのを目撃しました。自分の足もとへ一切のためいなく、だら〜っと。これには面食らいました。このあとでそこへ座る人もいるのに、座席の下に唾なんか吐くか!? ちょうど降りるバス停に着いたところだったので、横を通る際に声かけしました。小声で、穏やかに「おじいさん、つばなんか吐いちゃダメですよ」と。結果「あぁっ!? なんだっ!?」と、間髪入れず怒鳴られました。え？怒鳴られた？なんで？あつげにとられつつ再度繰り返すと、やはり「なんだと!!」と、また怒鳴られました。う〜む…。

この件、その後に考えました。病気によっては、唾液がやたら出る症状があります。もしかしたらお爺さんもそうだったり、ティッシュをたまたま忘れたとか、何か理由があったのかも知れない。ならば、同じ声をかけるにしても「ダメですよ」と否定から入るのではなく「具合でも悪いですか？」等と問いかける方が良かったかもしれない。実は、拭けるものを持てれば拭いちゃおうと思っただけ、この時は持って無かったんだ。もしそうしてたら、展開は違ってたかも知れないね。

ところで、強面・頑固者の量職人の父が、生前こんなことを言っていました。「叱られもせずに一人前になった奴なんかおらん！」アニメのセリフに似たのがあった気がします…確かに父の言う通りだろう。ただ、そう言う父はいつも感情的に弟子を怒るので、一緒に働いてた母によく叱られてました。職人の妻☆最強説。それはそうと「叱る」は、相手に改善を促すための言葉で、柔軟性があり双方向。「怒る」はそこに感情が入って固く握り固められてる印象があります。「怒鳴る」は、その感情で固めた塊を、一方的に投げつける行為のように思う。バスのお爺さんは、まさに固く握りしめた岩のような言葉を投げつけて、私を遠ざけようとしたんでしょね。

叱られる＝改善点を厳しめに教えられてる、と捉えれば、大変ありがたいことではないかな。そして、叱られない＝教えてもらえないってことなので、実は一番厳しい罰ではないだろうか。

ところでこの頃、盲導犬を連れていたり白杖（はくじょう）を持った方などを頻繁に見かけます。白杖とは、視覚に障害のある方が使う、白い杖ですね。視覚補助には他にも、道路や駅のホームに敷いてある黄色い点字ブロックや、手すり付近によくある点字の掲示が挙げられます。この点字ブロックに関しては、昔からずっと気になってることがあるのです。それは、駅のホームでこの上に人が立ってたり、荷物を置いてたり、道路も同じく自転車などが置かれてたりする。ひどいと、道路が荒れて点字ブロックが崩壊してる場所もあります。要は、点字ブロックが機能していない場面をよく見るのです。目の見える我々には気にならないけど、それらが必要な方にとっては、命に関わる場合だってあります。点字ブロックの上にモノを置くのは、絶対NGです。

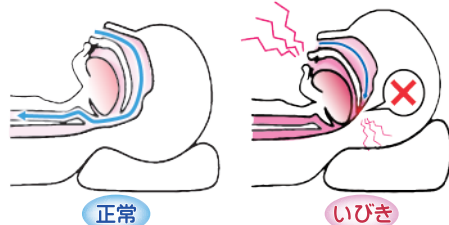


教育相談便り
Yamada-voice

睡 ~ Shui ~ 睡眠を知る★いびきのメカニズム★

就寝時は重力の影響で舌の根元が下がり、気道がせばまって空気の流れに抵抗が生じています。のどが振動し、いびきを発します。特に睡眠中の口呼吸はいびきを悪化させます。口呼吸になると、のどの筋肉がより緩んで落ち込みやすくなります。口腔内の水分が蒸発して乾燥するので、いびきの音が大きくなる要因にもなります。鼻詰まりを起こしているときも口呼吸が増え、いびきの原因になります。

寝ているときは口呼吸ではなく、鼻呼吸を意識しましょう。また、横向きで寝ると舌の根元が下がるのを防ぎます。下あごが小さかったり、引っ込んでいる人や肥満傾向でのどの内側に脂肪がついている人もいびきをかきやすいといわれています。



次のカウンセリング予定日 → 7月7日(月)・18(金) 13:00 ~

お申し込みは、1週間前までをめぐに担任または教育相談係(岩崎)まで。保護者の皆さんも、是非御活用ください。