

はやいものでもう6月、今年も半分過ぎました。暑かったり肌寒かったりする梅雨の時期、気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。また、湿度が高いため、汗が乾きにくく体温が下がらず、真夏の時期と同じく熱中症になりやすくなります。天気予報をチェックして肌寒い日、蒸し暑い日など、肌着で体温調節をしていきましょう。

しょねつじゆんか 暑熱順化がPOINT



梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑い日に「熱中症」は多くみられます。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため「汗」を上手にかけず体温をうまく調節できないからです。暑熱順化とは暑さに体が慣れていくことです。そこで、しっかり体を慣らすために、『軽い運動』『お風呂で湯船につかる』『冷房は少し高め』を続けていると一週間ぐらいで暑さに慣れ、サラサラした汗が出て体温調節できる体になっていきます。



軽い運動をする

&



湯船につかる

&



冷房の設定温度は少し高めにする

夏のマスク着用時の注意点



運動の前後は
水分補給！！

マスク着用時の 熱中症に注意して！



周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

昨年に続き、マスクを着けて生活する日常が続いています。外気温があがると共にマスクの中の温度もあがります。その温かい空気を吸い込むと体に熱がたまりやすくなり、そして気温も湿度も高いので、のどの渇きに気づきにくく熱中症になりやすくなります。とくに、体が暑熱順化していないこの時期は水分補給をこころがけましょう。こまめに水分を取ることが大切です。

運動前後は必ず水分補給！

マスク選びも熱中症対策には重要です。人が大勢いるところでは「不織布マスク」、外で動くときは「ポリウレタン製」や「布マスク」など使い分けるのも良いと思います。汗をかいたあと、体に熱がこもってきたら、制汗スプレーより首の裏や手、腕まで水道で洗ってみてください。水場で足を洗うと、より早く毛細血管が冷やされます。汗も洗い流され、さっぱりと清潔ですよ♪



体温チェック忘れずに！

みなさん、毎朝体温チェックしていますか？

コロナ禍の中、感染を広げていかないためには、ひとり、ひとりの力が大切です。もし、コロナウイルスに感染したとしても、熱が出たのは

いつからか？その日はどういう行動をしていたかなど、体温チェックをして残しておく、

体調が悪くなったその日にどの人たちと接触していたかわかりやすくなります。体温だけでなく、風邪の症状があったか？など普段と違う体調の変化を知っておくことは自分や周りを守ることでもあるのです。

※事務室前に非接触顔認証式温度検知カメラを設置してあります。

ひとりのチェックでみんなを守る！



食事の時は黙食で…

昼休み、ほっと出来る時間ですね。ゼミホールでお弁当を食べている生徒さんも静かに黙食をしている人がほとんどです。しかし、自分が食べ終わると、まだ食べている人に話しかけることもあり、学校ではゼミホールの机にプラスチックの仕切り版をつけました。

これからはしばらくの間、マスクをつけて人と距離を取る生活は続きます。

学校が出来ることは設備的な面では出来るかもしれませんが、個人が気をつけて行動しなければ意味のないものになってしまいます。食べながら話をするすると唾液が飛ぶので「黙食」して、話をするときは食事が終わってマスクをしてからを習慣にしていきましょう。



♪スクールカウンセラーさんからのメッセージ♪

6月

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの今井です。雨の季節ですね。うっとおしいイメージになりがちですが、最近こんな話を聞きました。「雨が降らなければ、地面はカサカサになってしまいます。雨が降ってこそ地面も潤うものなのです」

と・・・たくさんの困難を乗り越えて来られたご高齢の方のお話でした。「雨＝困難なこと」「地面＝人」に置き換えてみましょう。困難なことは、時としてつらくて苦しくて大変です。ひとりで抱えていたら、どうしたらよいかわからなくなることもあるかもしれません。そんな時、家族先生友人など身近な人に話してみるのもいいですね。また、カウンセリングルームを利用するのもひとつの方法です。人は様々な経験をしてこそ成長できるような気がします。「ふわっふわのやわらかい土＝成長した自分」をイメージしていきましょう。木曜 10 時半～16 時半が相談日時です。予約をしてもらえると嬉しいです。

