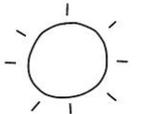


学校再開から1ヶ月が経ちました。学校生活に体を慣らすことができましたか？感染症対策のために学校でも多くの行動が制限され、窮屈に感じている人も多くいると思います。それでも、学校生活を楽しそうに過ごしている皆さんの姿を見ると安心します。手洗いや前向きな給食など、皆さんの感染症予防への協力に感謝します。引き続き、手洗いを中心に予防行動に努めてください。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、①身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保、②マスクの着用、③手洗い、④3密を避けるなどの『新しい生活様式』が求められています。

しかし、これから暑さが厳しくなる季節に入るため、同時に“熱中症対策”も重要になります。学校でも以下のポイントを参考に、熱中症予防に努めましょう。

1

暑さを避けよう

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する。
- * 感染症予防のため、換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- * 暑い日や暑い時間帯は激しい運動や活動を避ける。
- * 涼しい服装を意識する。
- * 急に暑くなった日や湿度が高い日は要注意。

2

適宜マスクを外そう

- * 屋外で人との十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す。
- * マスクを着用している時は、負荷のかかる運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、^{てきぎ}適宜マスクを外して休憩する。

3

こまめな水分補給を

- * のどが渇く前に水分を補給する。
- * 1日あたり1.2リットルを目安に。
- * 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。

4

日頃から健康管理を

- * 毎日の検温と健康状態の確認を習慣にする。
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休養する。

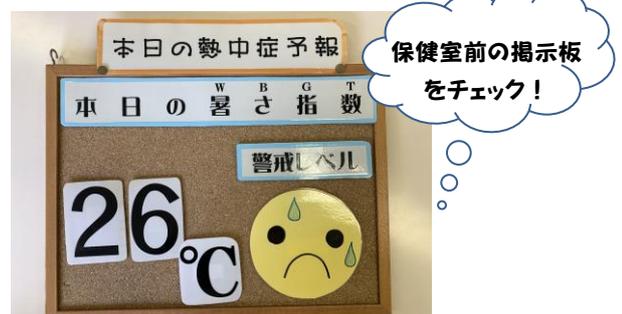
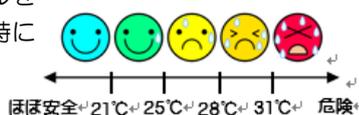
5

暑さに備えた体作りをしよう

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動をする。水分補給は忘れずに。
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う。

暑さ指数をチェックしよう!

「暑さ指数」は、単位は「℃」ですが、『気温・湿度・輻射熱(地面、建物、人から出る熱)』の3つを取り入れたもので、熱中症の危険度を示します。数値によって熱中症の警戒レベルを5つに分けているので、保健室前を通る時にチェックし、体育の授業や部活動に臨んでください。



こころの不調とは



誰でも「こころの調子」を崩すことがあります。物事がうまく進まなかったり、嫌なことがあると、落ち込んだり、イライラすることがありますよね。不安や緊張で眠れないこともあるかもしれません。そんなとき、誰かに辛い気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることで、こころも体も元気な状態に戻ることができます。しかし、いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできずに、こころの不調が長く続くと「こころの病気」にかかってしまうこともあります。

こころの不調はどのような形で現れるのか、どのように対処すればよいのかを知り、こころの健康を保つことができるようにしましょう。

3つのSOSサイン～こんな症状があるときにはひとりで抱え込まずに周りを頼ろう～

①睡眠

多少睡眠不足でも、朝起きたときに元気があれば、心配ありません。なかなか起きられない、体がだるい、顔色が悪い、イライラする、元気がないといった様子が続いていたら、こころが疲れている可能性があります。

②食事

食欲がなくて朝も夜もあまり食べない、食べる量が急に減ってきた、あるいは逆に食べすぎ（特に米やパン、菓子類などの炭水化物を多く摂る）といった状態が続く場合は、こころが疲れている可能性があります。

③行動

身だしなみにかまわなくなったり、家族と話すのを避ける、家から出るのを怖がる、学校に行きたくなくなるなどの場合は、こころが疲れている可能性があります。

こころのメンテナンス～こころを苦しめる問題には2種類ある！～

★自分が抱えている問題の種類はどちらか考えてみよう。種類に見合った対処法があります。

問題の種類	①結果を変えられる問題	②結果を変えられない問題
対処法	行動を変える	考え方を変える
	「シュウカン法」 具体的な目標を設定して新しい行動を見つける	「ツッコミ法」 マイナスの考えをプラスの考えに転換する
	具体的で変化が見えやすい目標を立てる。 数字を目標にすると良い（週に2日は図書館で勉強する／毎日15分素振りをする等）。 最初1週間は強化週間として行動を徹底する ⇒行動が習慣になる	マイナスな考えが頭に浮かんだら、「本当にそうなのか？」と自分にツッコミを入れる⇒マイナスに考える理由を挙げる⇒それに対する反論を挙げる。 このように自分と会話をしてプラスの結論にもっていく。

こころの不調や病気は誰でもなる可能性があり、決してその人自身が「弱い」わけではありません。特に皆さんのように思春期と呼ばれる時期はこころの状態が不安定です。悩みに大小はありません。どんなささいなことでも、自分にとって「辛いな」と感じたときは、我慢せずに周りの人を頼りましょう。保健室でもいつでも相談に乗ります。自分自身のみだけでなく、「こころ」の状態も常に気に掛けるようにしてくださいね。

