

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さが厳しくなる時期は、体調を崩しやすくなります。さらに、注意をしてほしいのが「熱中症」。いつも以上に生活リズムに気を配るとともに、水分補給や休息など上手に予防をしながら、元気に夏を過ごしましょう。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける等の対策を取り入れた生活様式を行うことが求められています。

今回は、これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症に注意をしてほしいとの思いから、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを紹介します。

※厚生労働省：新型コロナウイルスに関するQ&A 参照

### マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも基本的な感染対策のひとつです。ただし、高温や多湿といった環境のなかでのマスク着用は、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。

そこで、下記のポイントをチェック！

- ① 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。
- ② マスクを着用する場合には、次の点に注意しましょう。

○激しい運動や作業は避けましょう。

○のどが乾いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

○周囲の人と距離を十分とれる場所でマスクを一時的に外して休憩することも必要です。



### エアコンの使用について

部屋の温度・湿度が高くなると、熱中症の危険性が高まります。そこで、熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効！ ただし、新型コロナウイルス対策のためには、**冷房時でもこまめに換気を行い、部屋の風気を入れ替える必要があります**。室内温度が大きく上がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。

<実践例>

例えば、ドアと窓を開放するなど、2カ所を開放してください。1カ所のみ開放よりも、対角線上にあるドアや窓を開放すると効率的な換気ができます。



### 涼しい場所への移動について

少しでも体調がおかしいなと感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。屋内の施設に入る場合に、人数制限ですぐに入れないこともあるかもしれませんが、その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。



### 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」として、毎朝の体温測定と健康チェックをしていると思いますが、これらは、熱中症予防にも有効です。**平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます**。日頃から、自分の身体を知り、健康管理を充実させましょう。また、体調がよくないと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

# 1年次 心に関する講演会から

6月11日(木)本校スクールカウンセラー 灘本百美先生を講師に招き、1年次を対象に心に関する講演会を行いました。「自分を知ろう」という演題のもと、エゴグラムを用いて自己分析をすることで、自分の性格や特徴を知る機会になりました。また、性格は、良い・悪いで判断するものではないこと、どうしたらなりたい自分に近づくことができるかなど、専門的なお話を通して、人との関わり方を学ぶことができました。

SC 灘本百美先生

自分の性格を詳しく知ると、よいところもよくないところもわかり、上手に人と付き合うことができますよ。



## 生徒の感想から

- 心はもう大人だと思っていたけれど、意外と子どものようなところが大きくて、まだまだ子どもだなと思いました。
- 普段は感情を思いっきり表現しているけど、我慢しがちな所があったんだと気がつきました。
- 自分の性格がより深くわかりました。
- 自分があまり知らなかった性格について知ることができました。
- 自分のことが理解することができました。
- 今まで自分のことを考えることがなかったので、とてもよかったです。
- 新しい自分の個性や今の自分が知っている個性、どちらも大切にしようと思いました。
- 自分の性格を知れたので、アドバイスを今後の生活に生かしていけるようにしたいです。



## 夏の疲れに食事・睡眠

### もうひと夏は?

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。



### どうしてお風呂がよいの?

●ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

●クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

### オススメの入浴方法

●入浴前に水分補給をしておく  
●38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる(15〜20分)

●食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



## 保健室のひとりごと



あっという間に7月になりました。早い!今年度は、例年4月に行う健康診断を新型コロナ感染予防対応として6月に実施したこともあり、保健室も例年とは違う日々を過ごしています。最近は1年次生との関わりも増え、毎日、生徒の元気な顔を見るのが楽しみです。マスクをしているとどうしても顔の表情がわかりにくいですが、ぜひ「新しい生活様式?」として、目でも自己アピールしてくださいね。