



金沢伏見高等学校  
保健相談室だより

令和4年度  
7月号



場面に応じたマスクの適切な着用を！

メディアなどでマスク着用について様々な報道がされておりますが、学校のマスク着用の考え方はこれまでとあまり変更はありません。マスクを外すときの条件は以下の通りです。

- ⇒ ・屋内外問わず 2m以上距離が取れる場合
- ・しゃべらない場合
- ・体育や部活動、登下校など熱中症のリスクがある場合

それ以外はマスク必須です。ルールを守って楽しく過ごそう！

気象病って何？

梅雨の時期は気象病に注意！

気象病とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことをいいます。実は、**中学生・高校生**が最も発症しやすいんです。雨が降る前の曇り時に症状が出やすくGW明けから梅雨明けまでの今の時期が要注意です。

症状 ⇒ 頭痛（80%以上でみられる）・全身の倦怠感・肩こり・首こり・めまい・低血圧・動機・関節痛など



予防法はある？

- ・規則正しい生活を心がける（しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる）
- ・規則正しい生活を心がける（しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる）
- ・運動する習慣をつける
- ・パソコン・スマートフォン・ゲームの使用時間を短くする。

暑くなってきましたね。熱中症に注意！

熱中症予防4か条

- ① 「暑いときは無理をせず適宜休憩をしよう～涼しい場所で体を休めよう～」
- ② 「こまめに水分補給をしよう～沢山汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分を補給しよう～」
- ③ 「薄着スタイルでさわやかに～吸湿性や通気性のよいものを着用、屋外では帽子をかぶるなど工夫をしましょう～」
- ④ 「体調を整えよう～体調不良の時は体温調節機能が低下するため注意が必要です～」



熱中症かな？と思ったら

熱中症の症状

- レベルⅠ 気分が悪い・めまい・立ちくらみなど
- レベルⅡ 頭痛・吐き気・嘔吐・ぐったりするなど
- レベルⅢ けいれん・体が熱い・意識がないなど

これらの症状が出たら

- ・水分補給（経口補水液がオススメ）
  - ・冷却（涼しい場所に避難し氷のうで冷やす）
- 冷やす部位は首の付け根・脇のした・足の付け根です



- ・安静（脳への血流を確保するため足を高くする）

以下の場合はずぐ救急車 119 ☎

- ・自力で水が飲めない
- ・意識がおかしい

皆さんへのご紹介が遅くなりましたが、本校に黒川先生の他に、もうお一人スクールカウンセラーの先生が毎週来校されることになりました。  
相談室でカウンセリングを行ってくださいます。遠慮せずに気軽に利用してください。

## ☆ こんにちは、この学校の相談室にいるスクールカウンセラーです



・名前は、村田 進 先生です。

・電話で個人の悩み相談を受けて心的支援をする団体「金沢こころの電話」で会長をされています。 金沢心の電話事務局:076(222)7531

・本校の相談室に、  
毎週月・火の12:00~16:30おいでます。  
(※ただし定期テスト実施期間や夏休み・冬休みなどの長期休み期間中は不在です。すみません。)

・面談(相談)できる人は、  
生徒・保護者・先生です。

(※ 相談の内容は絶対に秘密にします。ご安心ください。ただし、校内での情報共有が必要な内容と判断した場合は、相談に来た人から許可をもらった上で、先生方とその情報を共有します。)

・面談は(基本)予約制です。相談を希望の人は、担任の先生 か 多賀先生(教育相談担当)まで連絡をお願いします。

### 村田先生より一言

始めまして

村田 進 と申します。

今年5月から本校相談室に赴任して2か月が経ちました。

(毎週月・火曜日 午後12:00 — 16:30の時間帯を担当しています。)

美しい伏見川のほとりにある伝統校で、このように心のサポーターとして皆さんと出会うことができ、大変光栄にまた嬉しく思っています。

どうか気軽に利用してください。

お待ちしております。

