



保健相談だより

新学期から2ヶ月が過ぎようとしています。そろそろ緊張感も緩み、『自分にとって楽なスタイルの自分』が少しずつ出せる頃。環境の変化や新しい出会い、勉強や部活に、ちょっとしたストレスや不安を感じることもあるかと…。時にはゆっくり休み、いろいろ頑張っている自分をほめてあげてください。あせらずに自分のペースで少しずつ進んでいきましょう。



熱中症！急な暑さに注意！！



夏の猛暑日ばかりでなく、体が熱さに慣れていないこの時期も特に熱中症に注意が必要です。気温が高い日の体育や部活動中に気分が悪くなってしまう人が目立ってきました。

暑いと体はどうなる

人間の体は、気温上昇に伴って体温が上がると、汗をかいて体温を下げる仕組みになっています。ところが、急に熱くなって発汗や体温調節がうまくいかないと熱中症にかかりやすくなります。

暑さに慣れよう！暑熱順化

暑熱順化(しょねつじゆんか)とは、普段から体を暑さに慣らすことで、上手に汗をかけるようになり、突然の気温の上昇にも対応しやすい体になること、暑さに身体が適応した状態のことです。これから暑くなる時期を迎え、熱中症予防のため今から体の準備をしておきましょう。

昔は、誰でも梅雨の間、暑さにさらされ自然に順化できていましたが、冷房のある環境で過ごすことが増えた現代は、順化するための対策が必要です。

体を暑熱順化させる普段の生活のポイントと大切なこと

★入浴★

シャワーで済ませず、しっかりとお風呂につかり、体の芯から温め、汗をかくことが大切！



★有酸素運動

汗をかく程度のウォーキングやジョギングが有効！時間的に余裕がなければ、家でスクワットをしながら単語を覚えたりすると、記憶力もアップして一石二鳥かも！



こまめに水分をとろう

★睡眠

疲労の蓄積はそれだけで熱中症になりやすくなります。毎日の学習で疲労が蓄積することもあるかと思いますが、できるだけ寝不足は避け、疲労回復に努めましょう。



★水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、体は渴き始めています。意識してこまめな水分補給をすることが大切。一気にたくさん飲んでも尿として排泄され、体内に貯められません。1時間に1回くらいコップ1杯程度の水分補給を



スクールカウンセラー 黒ちゃんの
ハッピー♪アドバイス



♪ 不安や緊張を感じるような場面は、
『自分の可能性を広げるチャンス』かもしれ
ません。

新しい学年が始まって最初の定期テスト、お疲れさまでした。みなさんの手ごたえはどうでしたか？
思ったよりも良い結果で終わった人。試験期間中はあまり勉強しなかったけど、良い結果に終わって
ビックリした人。一生懸命取り組んだのに自分が思ったような結果にならなかった人。テスト勉強よりも
ゲームや動画の時間を優先してしまったから、点数がほとんど取れなくて後悔した人。

いろいろな気持ちや次の新しい悩みを抱えて毎日過ごしている人がたくさんいると思います。
そんなみなさんに伝えたいことは、たった2つです。

『不安や緊張を感じて当たり前な場面に、挑戦できた自分自身の勇気のすごさを褒めてあげよう！』

『今回、不安や緊張に負けて挑戦できなかった人は、次こそは自分をもう少し信用してあげよう！』

今回のお便りでは『なぜそう言えるのか？』を、『挑戦』をテーマにして紹介したいと思います。

不安や緊張を感じる理由



経験が無く、安心安全な見通しを持ってないから。
もしくは、『自分の実力を試したい気持ち』と、
『悪い結果を迎える可能性への怖さ』が自分の
心の中で一生懸命闘っているから。

“やってみたら意外とそれほど怖くなかった”
経験の積み重ねと、“もしも”に備えた事前の
準備や練習、自分自身を応援する呪文が大切。

“挑戦”の持つ価値



とりあえずやってみることで、思わぬ成果を
得られたり、今回の反省点と次に向けた対策
の内容が具体的に見えやすくなる。つまり、
自分自身について新しく何かに気づけるし、
未来への可能性も広げられる…ということ。
高校入試に挑戦してみたからこそ、自分が今
『高校生』になっていることを思い出して。

失敗が怖い時



失敗 - これは“うまくいかない”という
ことを確認した『成功』だよ。

—トーマス・エジソンの言葉—

間違いや失敗は、正解や成功にたどり着
く 可能性のあるたくさんの道の1つを
『違う』と証明しただけ。「本番（入試や
共通テスト）の時にやらかさなくて良かっ
た♪」くらいに考えて、次に備えよう。

あなたが間違っって“くれた”おかげで、
授業の学びが深まったり、他の人のミスも
防げた…とも、見方を変えれば考えること
ができる。

負けの持つ価値



「どうせ自分は（あんたは）～だから…」は、
自分や相手の価値を下げる呪いの言葉なので、
そんな言葉はなるべく無視しよう。

『完璧』で居続けることは、孤独で苦しい。
負ければ命を失う戦争でもない限り、『負ける
こともある』現実や『負けた時のつらさ、悔し
さ』を知る経験は、『そんな時もあるさ』と思
える心の余裕で相手や自分を思いやり、お互い
に頼り合い助け合える優しさ、応援し認め合
える関係性を手にすることができる

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子（要予約）
（面談希望者は、担任の先生または相談室まで）