



保健相談だより

夏休み中に **治療** しよう

体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう!

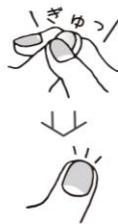
梅雨入りしジメジメした日や蒸し暑い日など過ごしにくい日が増えています。急な暑さで熱中症の心配や、梅雨寒での冷えや頭痛と体調をくずしてしまうことがあります。自分の身体と健康を守るのは、自分自身です。毎日天気予報などで天気や気温を確認し、対策準備をして登校してください。暑さに慣れ、熱中症に負けない身体づくりに心がけましょう。



爪で水分チェック!

熱 中症を予防するために大事なことは水分を取ること。水分が足りているか、自分ではなかなかわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



熱中症の応急処置



涼しい場所で横にする



服をゆるめる



首・脇下・足の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

熱中症予防に効果的な飲み物

麦茶	身体を冷やすだけでなく、血液をサラサラに。夏バテ予防、胃の粘膜保護など多数の効果があります。そして赤ちゃんや妊婦も飲めるノンカフェインです◎
スポーツドリンク 	スポーツドリンクといっても、商品によって成分や作用も様々です。おすすめは、汗をかいた後の疲労回復に効果がある、アミノ酸やクエン酸が含まれているもの。また、2~3倍に薄めることで、水分がより体内に吸収されやすくなるので、運動時は薄めたものを!
経口補水液 (OS-1 等)	熱中症や下痢嘔吐などで起こる脱水状態の時に不足する電解質 (Na・K・Mg など) を多く含み、体液に一番近い飲み物とされています。身体への吸収率は1番!
味噌汁 	味噌汁は失われた塩分・水分の補給をする役割を果たしてくれ、体液と濃度の近い塩分が含まれていると言われています。夏の朝食に!

スクールカウンセラー 黒ちゃんの
ハッピー♪アドバイス



♪ 『依存』についての豆知識。～
みんな、何かに『依存』しながら生きて
いる?～

皆さんは、『依存』という言葉を見たり聞いたりすると、どんな考えや気持ちが出てくるでしょうか？
薬物依存・ゲーム依存・ネット依存・アルコール依存…など、最近は恐ろしい病気のような形で『依存』という言葉を見聞きする機会も多いので、『依存』＝『恐ろしいもの、心の弱い証拠』みたいなイメージを持っている人も多いかもしれませんね？

本来の『依存』とは、『自分が自分らしく生きていくために必要な、
しんどい時や困った時、苦しい時に頼る“浮き輪”のようなもの』です。

そういった意味で考えると、誰もが誰か・何かに『依存』しながら

毎日をなんとか死なずに生きている、と見ることもできますね。



たとえば、こんな感じで…

- スポーツや散歩、ストレッチ、ヨガなど、身体を動かすことに集中する時間を作る。
 - 自分独自の“約束事”や“お決まりの行動パターン（ルーティーン）”で心の安定を保つ。
 - 1日の疲れを癒すために、短時間でも『自分の好きなこと』に集中する・没頭する。
 - 頑張った時の後は、大きな声で歌ったり笑ったりする時間を意識的に作るようにしている。
 - 飼っているペットや、動物関連の動画・グッズに癒しを求める。
 - 『自分にとって一緒にいるとホッとできる人』にグチを聴いてもらったり、相談する。
 - お風呂にゆったり入って、ボーっとする時間を作る。
- (※1時間を超えるような長風呂だと逆に身体も心も疲れすぎてしまうので、ほどほどに…。)
- (20歳を越えた人たちなら) 1日の終わりにちょっとのお酒を楽しみながら自分を労わる。
 - (※SCとしては、どうしてもなくなった時の本当の最終手段に残してほしい行動だけど…。)
- 誰も頼れないから自分で自分を傷つけて、つらくて苦しい気持ちをどうにかしようとする。

自分を支えるための『依存』が、自分自身そのものや自分と周りの人間関係を壊してしまう『悪い依存』に変化してしまうことを防ぐには、以下の工夫が必要です。

- ① 大人・子ども関係なく、できるだけたくさん『自分の依存先』を作っておくようにする。
 - ② 自分も相手も“何かに頼りながら生きていること”を理解し、『お互い様』の気持ちで自分と周りにねぎらう気持ちと優しい言葉・態度を向け、お互いの『不完全さ』を認め合っていく。
 - ③ 依存する先は、自分の健康と生活費の面でマイナスの影響が出ないものを選ぶようにする。
 - ④ 何に・誰に頼るか…は、場所や場面に合わせながら、自分の意志や気持ちで選ぶようにする。
- (※ 『自立した人』とは、何にも頼らない人になることではなく、たくさん依存先を持っていて、それらを自分の考えで無理なく頼り分けながら困難を解消していける人になることです。)

自分の弱音やグチを言う練習がしてみたい人、水曜日にスクールカウンセラーが待ってますよ～♪