



熱中症に気をつけて



「熱中症」すぐに**応急手当**が必要です!

# 熱中症 症状別重症度

I度

めまいや立ちくらみ  
こむら返り  
手足のしびれ など

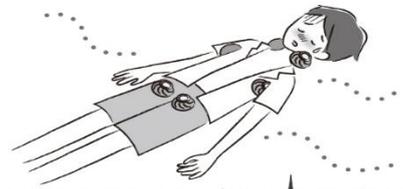
涼しいところで休ませ、  
水分・塩分を  
補給する



II度

吐き気  
体がぐったりする  
力が入らない など

衣服をゆるめ、  
氷のうなどで  
体を冷やす



III度

全身のけいれん  
呼びかけへの反応がおかしい  
まっすぐ歩けない など

すぐに  
救急車を呼ぶ



## 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

## マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



## スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



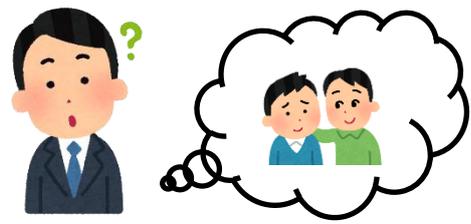
### ≪ 6月の1年生対象『SOSの出し方講座』で出た質問の回答コーナー ≫

※3回にわたって掲載します。

6月8日(水)の1年生対象『SOSの出し方講座』では、長い話を最後まで聴いていただきありがとうございました。

今回は、1年生から届いた質問の一部について、私なりの答えをお返していきたいと思います。

2年生、3年生のみなさんにも参考になりそうな内容があると思いますので、ぜひ読んでみてもらえると嬉しいです。

質問	スクールカウンセラーの回答
<p>・将来、カウンセラーになりたいと思っている。</p> <p>・自分も将来、臨床心理士や公認心理師の資格を取りたいと思う。大学のことなどについて聞きたい。</p>	<p>・9月になったら、自分のタイミングでいいので、相談室まで相談に来てください。必要な情報を伝えたり、未来に向けた話を一緒に考えていけたらいいな…と思っています。</p>
<p>・悩みを聴いてあげたい気持ちはあるが、どう行動すればいいかわからない。</p> 	<p>・気になる様子を見せている知り合いがいるのであれば、自分と2人だけになった時に「最近、なんだか元気が無いようだけど、何かあった？もしよかったら話を聴かせて？」とか、「何か自分にできることある？」と、そっと声をかけてみたらどうでしょうか？</p> <p>または、日頃から、相手との約束を守るように努力したり、失敗した時に謝ったり、助けてもらった時に感謝の言葉を伝えたりしながら、自分の誠意を相手に見せて、相手から『信用できる人』と思ってもらう努力を重ねていくことも、相談に乗れる人になるためのとても大切な下準備ですよ。</p>
<p>・違う高校に通う友達の「学校が辛い」という悩みを聴いた時は、どうしてあげるのがいいのか？</p> 	<p>・その子の「つらいんだ。」という気持ちを可能な範囲でじっくり聴いてあげましょう。その話の中で、物理的に何が変われば少し気持ちが軽くなりそうか…ということを中心に本人の中で整理してもらったり、その『変わったらい部分』について協力してくれそうな先生が誰か身近にいないか…という部分に話を向けて、その子が自分から大人に相談できるよう勇気づけてみるのもいいかもしれませんね。</p>
<p>・学校の成績が思ったように伸びず、自分の将来が心配。本当は行きたかった学校で楽しそうに過ごしている友達の様子を見ると、モヤモヤする。</p> 	<p>・高校で扱う勉強の内容は中学校以上に難しい内容になっていくものが多いので、『留年』『進級』といった自分の未来を心配する気持ちが出てくることも当然だと思います。</p> <p>そんな時に楽しそうに過ごす友達を見ると面白くありませんよね。でも、今ある環境や条件の中で「自分も友達のように充実した学校生活を送るために、今の自分にできる工夫や努力は何か？」を考えたり、今自分が持っている『今の環境で悪くないと思えるもの』を数えて大切にしていこうがすごく前向きな生き方だと思いませんか？どうせどれだけ念じても過去を変えられないのであれば、自分のこれからの未来を変える方法を考えていきましょう。</p> <p>そのためにもし勉強面が大きな壁になるのであれば、学校の先生に上手な勉強法の知恵を借りてみるのも良いですし、自分自身の世界を見る目を変えるコツを知りたいのであれば、相談室に来てください。一緒に考えましょう。</p>

続きは次号に続く・・・。