



# 保健相談だより

暑くなってきました!



「新しい生活様式」で元気に過ごそう!

雨の季節となりました。と同時に蒸し暑くもなってきます。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。暑くなくても「朝の健康チェック」、感染症予防3つの基本「手指衛生」「マスク着用」「キープディスタンス」には留意し、基本を守って行動していきましょう!(ただし、熱中症予防のため、屋外にいる時や運動中のマスク着用は必ずではありません)

## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

睡眠不足  
水分不足  
栄養不足  
に注意!



- 1 暑さを避けよう ~換気とエアコン~
- 2 適宜マスクを外そう~距離を確保しマスクを外す~
- 3 こまめに水分補給 ~1日1.2ℓ、のどが渇く前に~
- 4 日頃からの健康管理 ~体温測定、健康チェック~
- 5 暑さに備えた体力作り ~毎日30分程度~

### こんな日は熱中症に注意!



- ★気温や湿度が高い
- ★急に暑くなった
- ★風が弱い
- ★日差しが強い



### こんな人はとくに注意!

- ★暑さに慣れていない人
- ★体調不良の人
- ★肥満の人
- ★必要以上に無理をしてしまう人

### 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言われています。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!



人間はダイヤモンドだ。  
 ダイヤモンドを磨くことができるのは、ダイヤモンドしかない。  
 人間を磨くにも、人間とコミュニケーションをとるしかないんだよ。  
 (チェ・ゲバラ の言葉)

出典:『空を見上げて大切なことに気づく 100 の言葉』 宮永千恵 (編)・かんき出版

人と人が長く深く関わると、お互いの人間関係の中でトラブルが生まれることがよくあります。これは、様々な会話をしたり、一緒に同じ活動を体験したりする中で、お互いの考え方や大事にしているものの順番など、お互いの『価値観』の違いが段々とはっきりと見えてくるからです。

**意見のぶつかり合いは、お互いに『私の気持ちや考えをあなたに分かってほしい。受け止めてほしい。』という思いがあるから生まれます。**「分かり合えないから、もう友達をやめる!」とすぐに人間関係を切ってしまうのは簡単ですが、お互いに分かり合える部分や譲り合える部分、どうしても譲れない部分を見つけ合うことも大事な勉強の1つです。そして、それができるのは、自分以外の誰かと気持ちを伝え合うこと(コミュニケーションを取ること)以外にはありません。

そこで、今回は『**誰か一方の人だけが我慢しすぎず、ちょうどいいレベルで無理なく自分の気持ちを相手に伝え合える方法**』をアドバイスします。これを心理学の専門用語で『アサーション』と言います。

みなさんもぜひ、いつもの生活の中で練習してみてください。

[ちょうどいいレベルで無理なく自分の気持ちを相手に伝える方法]

<p>① 「どうしてやってくれないの?」とか「やってよ!」と、上から目線で相手に言わない。</p>		<p>上から目線での言い方だと、相手には『命令』に聞こえてしまうよ。「一緒にやろう?」と誘ったり、「△△をやってくると助かる or 嬉しいな。」と『自分はこう(してほしいと)思っている』と伝えてみよう。          (※これを『アイ・メッセージ』と言います。)</p>
<p>② 「言わなくても察してよ!」と、相手に気づいてもらうことを期待しない。</p>		<p>言わなくても自分の気持ちが全部伝わるのは、相手が超能力者だった時だけ。1人にしてほしい時や相談に乗ってほしい時、自分も仲間に入れてほしい時は、相手へ素直にそう言おう。(例:「私も一緒に入っている?」)</p>
<p>③ 「自分と相手の感じ方が違うのは当たり前。」「相手の気持ちが全部分からないのは当たり前。」と自分に言い聞かせる。</p>		<p>全く同じ料理を食べても味の感じ方が人によって違うように、同じものを見聞きしても自分と相手の感想が違うのは普通のこと。自分の好きな物を否定された時は「好みが違うんだな。」と考え、苦手なジャンルのものを薦められた時は、「カッコイイとは思いますが、俺はちょっと苦手かも…」と『アイ・メッセージ』で伝えよう。</p>
<p>④ 自分が相手から接してほしい態度や言い方、声の調子で相手に接するようにする。</p>		<p>自分がしてほしいくないことは、多くの人もしてほしいくないと思っている。だから、「こんな言い方をしてくれるといいな…」という言い方や表情で普段から他の人に接するようにすると、相手も同じようにしてくれるよ。</p>

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)