

ほけんだより 7月

平成30年7月19日 山形南高等学校 保健室

暑さ対策をしっかりとって応援しよう！！

20日の全校応援は、気温が35℃以上になる予報です。体感気温はもっと暑く感じると思われます。熱中症にならないためにしっかりと準備し、対策をして応援に望みましょう。自分の身は自分で守る！備えあれば憂いなしです。



- ☆前日は睡眠を十分にとり、朝食はしっかり食べてくる。
- ☆「誰か」をあてにしない水分と食料の確保。500mlのペットボトルなら3本程度。1本は凍らせて持参するとOK！保冷剤として使えますし。昼過ぎには冷たい飲み物になっているでしょう。※自販機は売り切れの可能性もあるため当てにしないこと！
- ☆服装の管理。応援のための服装は決まっているかもしれませんが、熱がこもって体温が上昇してしまうことがあります。半袖シャツ（薄着）などで、暑さに対応できる服装を。
- ☆日焼け止め、帽子、タオル、うちわなど日よけ対策の小物も忘れずに！！直射日光を防ぎましょう。

応援中は・・・

- ① 喉がかわいていなくても、こまめに水分をとる
- ② 薄着になり、帽子やタオルで日よけする
- ③ 体調不良は正直に申告する（無理は症状を悪化させます）



熱中症の予防

熱中症は、高温の環境下で起きる体の障害のことで、その主な原因は「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」です。暑いときに激しい運動を続けたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすることで、頭痛やめまい、けいれんなどの症状が生じます。重症化すると命に関わる危険な障害です。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

熱中症は予防を知り、ならないことが大事

熱中症は原因がはっきりしているため、予防ができる障害です。

日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のことも徹底するようにしてください。

喉が渇く前に、
こまめに水分をとる

たくさん汗を
かいたら塩分もとる



運動するときは
30分に1回は休憩する

体調が悪いときは
無理せず体を休ませる

～苦悩と後悔につながる“入り口”～

楽しい夏休みに忍び寄る、恐ろしい魔の手——薬物。芸能人や著名人が大麻や覚せい剤などの所持・使用で逮捕されたというニュースがたびたび報道されています。

みなさんは『ゲートウェイドラッグ』という言葉を知っているでしょうか。アルコール、タバコ、シンナー、大麻などをさして用いられる呼び方で、これらの使用から、覚せい剤など、より副作用や依存性が強い薬物の乱用へとつながっていく危険性が指摘されているのです。

とりわけ、アルコールやタバコは比較的手に入りやすく、何となく手軽な感じがあって、開放感に気が緩むと「ちょっとだけなら・・・」となりがちです。その“入り口”の先に待っているものは何かをよく考え、自立した行動をとってほしいものです。



スキマ時間の
ストレス対処
マインドフルネス・
トレーニング

ストレスフルな出来事に対する“心の反応”

日常のさまざまなストレスに、心が動くままさまよわせ続けると、注意が“今”から過去や未来に飛び、ぐるぐると考え続ける“反すう”の状態に陥りやすくなります。

「こんなことは考えないようにしよう」と無理やり心に蓋をして“回避”すれば、一時的にネガティブな思考や感情から離れられますが、ストレス源は残ったまま。ふとしたときにまた蓋が開いて、反すうに陥ってしまいます。

“反すう”と“回避”だけでストレスに対処しようとする、“休みの姿勢でも、心（脳）がまったく休まっていない状態”が続き、疲れ切ってしまう。

そこで登場するのが、“マインドフルネス”

反すうと回避の悪循環から抜け出すための新しい心の習慣として、“マインドフルネス”が注目されています。

マインドフルネスでは、ストレスと上手につき合うために、“今ここで起こっている出来事に対して、意図的に、判断をせずに気づきを向ける態度”を重視。

・・・よく分からないとイライラした人！まずは、そうした考えや感情が生じたことに気づきを向けましょう。そして、「良い・悪い」「好き・嫌い」などの判断や評価をせずに、観察してみてください。

どんなにネガティブな考えや感情の雲が生じて、それらは変化していきます。心の中の雲を自ら追いかけていくのではなく、今ここに立ちどまって、その変化を観察するのです。

“置いておいて作戦”で悪循環を脱出

マインドフルネスでは、“今、ここ”における経験に対して、意図的に“気づき”を向け、判断せずに“受け入れる”態度を重視します。この態度を育むと、ネガティブな考えで頭がいっぱいになっても「頭の中の考えは置いておいて、今ここで何が起こっているのかな」と目の前の現実（変化）を把握するモードに切り替えたり「今ここで、自分にできることはないかな」と今の状況に応じた行動を検討、選択しやすくなります。この“置いておいて作戦”は、反すうと回避の悪循環から抜け出し、心身ともにゆとりをもって適度に休息をするためにも役立つでしょう。

※次回、マインドフルネス 実践！！