



十三週目が過ぎました

一昨日、合唱コンクールお疲れ様でした。天気は雨、コロナ対策によるマスク着用、そして、現地に集合して解散…。様々な障害の中、高中生は全力で歌い切る姿を見せてくれました。君たちは本当にすごい！！どんな時でも「高中魂」が見えます。

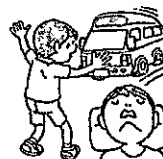
熱中症を甘くみてはいけませんよ

季節は梅雨です。天気が曇っていても、気温と湿度が高い時は熱中症になる可能性があります。特に気温24度以上、湿度が65%以上の日は気をつけましょう。
※熱中症は命にかかわる熱の病気です。突然、体の動きが止まり始めるので十分注意が必要です。

《熱中症予防対策》



- ① 氷をたくさん入れた飲み物は、胃の中で体温まで上げてから体内に吸収されるので、時差が出ます。喉がかわいた～と思ったら「命」が危険になっている状態です。常温の水分をすぐに補給しましょう。
- ② 長袖の運動着を着ている人がいます。「寒いから…」という理由ですが、顔は赤く、うっすら汗も…。運動着の中でもった汗が、脱いだ時に空気にさらされた時に寒く感じるのです。(お風呂上がりのような感じ)。教室のクーラーが寒い時は着てもいいですが、教室を出た時や体育の時は、なるべく半袖になり体温調節をしましょう。
- ③ 睡眠不足は体力が消耗→免疫低下→思考(判断)力低下→感染性の病気にかかりやすい状態になります。熱中症だけでなく全ての病気の原因は睡眠不足からくることが多いです。しっかり睡眠をとりましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ11人目の今日は、匿名希望の職員の方です。週に五日。皆さんとふれあう時間は短いですが、とても大切なお仕事をされている方です。どんなお話が聞けるのでしょうかね。

実は私、最近まで毎晩見続けた夢があるのです。それは「中学校生活をやり直す夢」。自分は大人で同級生は当時のまま。試験勉強に追われ、苦手だった運動会に参加している夢。ある日、母にその話をすると「そういえば中学3年の時、あなた運動会が嫌で休んだわよね。なんとなくそうかなって思っていたのよ」と言われました。嫌で休んだ記憶がなかった私でしたが、母以外の家族にも同じように尋ねると答えは同じ。自分に都合よく、何もなかったことにしていたけれど「あ～、私さぼっちゃった」という罪悪感が夢になったのかなと思いました。嫌なことから逃げるためにとった行動が心に残り、そのために見続けてきた夢。そんな夢も家族に話した後から全く見なくなりました。嫌なことでも全部前向きにとらえて、将来の自分に繋がると信じて逃げずにチャレンジしていくことが大事だなあ～と今、大人になって気づかされた夢の話でした。



誰の心にも人には知られたくない秘密の気持ちがありますよね。いいことも悪いことも。皆さんは「夢」見ていますか？見ていたら少し自分を振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

