



十四週目です



中学生の皆さん、昨日の合唱コンクールはいかがでしたか？

歌に力を入れた人からクラスの団結に神経を使った人まで様々なことでしょう。

また、「賞」を手にして歓喜したクラスや、残念ながら「賞」を逃して悔しい思いをしたクラスもありました。そんな高中生一人一人の姿を会場入り口で見ていると、会場に入る時と「さようなら、また明日ね」と手を振って帰って行く時では表情が違いました。どんな気持ちであっても心が動かされる体験というのは人を成長させるものなのです。

🍷 『熱中症』に警戒心を持ちましょう！

気温が上がってから、保健室では頭痛を訴えてくる人が増えました。

症状が起きた原因について話を聞くと、ほとんどの人に共通点があります。



①飲み物が冷たすぎる。

学校に持参している水筒には、ガランガランと音がするほど大量の水。冷えた水分をとることは、飲み口は清涼感があってスッキリするのですが、体内では自分の体温くらいまで水分を温めないとなかなか浸透しにくいのです。飲んでいてという行動はしていても体に浸透するのに時間差が出るため、水分不足が続き、熱中症にかかりやすくなってしまいます。できるだけ、常温のものをこまめにとるようにしましょう。

②睡眠不足。

睡眠不足の人が増えています。スマホ、ゲーム、TVなど寝る前(1時間未満)までやっている、電子機器の光の刺激で、脳が反応し興奮するため、睡眠に入りづらくなってしまいます。できるだけスムーズに眠れるように、寝る環境を整えて体にいい睡眠をとりましょう。

③冷房の「風」に注意

自分の部屋にクーラーがある人、クーラーはないけれど扇風機がある人。どちらも室温よりも風に気をつけましょう。風が直接、皮膚に当たると、皮膚から汗を出せなくなります。汗は体温調節を司る働きがあるため、汗が出にくくなると自分で体温調節ができなくなるため、熱中症にかかりやすくなってしまいます。気温の高い日は、体の熱を逃がすように半袖になるなど衣類でも調整して、汗が出やすい状態を整えることが大切です。

＜熱中症は『命』にかかわる重大な症状なのです。冷えれば、寝れば、水分とれば大丈夫！と軽く思わないようにしましょう＞

🍷 《シリーズ『あなたはどんな大人になりたいですか？』※高中生に聞きました編》

・自分を信じて行動できる大人になりたいです。

私はいつも友達に「これで合ってる？」と自信がなくて聞くことが多くて、友達は優しいからいつも答えてくれるけど、疲れさせてないかなあ～って考えちゃうこともあって。

だから自分を信じて自分の答えを出せる大人になりたいって思っているんです。

※いつも答えてくれる友達から自分の大人像ができるって素敵なことですね。

