

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 2

2023年5月

かしこいからだ と タフな心を



新緑が美しく、爽やかな季節になりました。屋外での活動が気持ち良いですね。新型コロナが5類感染症へ移行となり、ようやく長い我慢のトンネルから抜け出せる気がします。とは言っても、これまで様々な制約を重ねながら学校生活を送ってきた中で、一気に解放されることに戸惑う人もいるかもしれません。コロナウィルスはなくなったわけではありません。それぞれのペースで、油断せずにコロナ禍後の生活を過ごしていきましょう。

新型コロナウイルスに感染した場合は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快後、1日を経過するまで」が出席停止期間となります。感染が判明したら速やかに学校に連絡をしてください。登校再開時には本校ホームページの「各種申請用紙」より報告書をダウンロードして記入し、担任に提出してください。

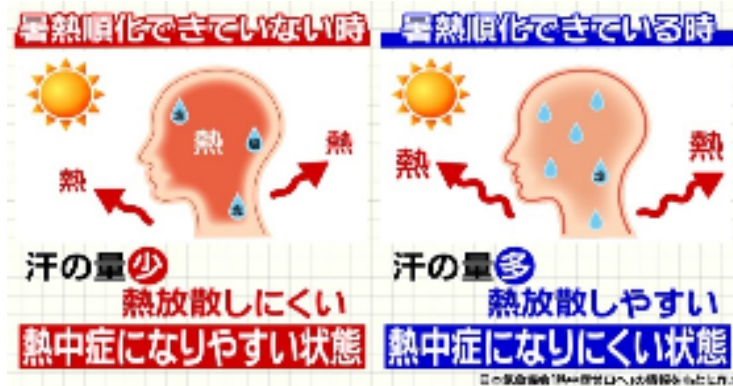
## この夏は熱中症をゼロに！暑さに備えた体づくりを

暑熱順化を今から

初夏を通り越して夏日を思わせる日もありますね。中には一気に日焼けしておでこや鼻の頭が赤い人も見受けられます。5月は最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることがあります。

この時期は体が暑さに慣れていないため、気温が高くなる日の活動は、屋外でも室内でも体調に注意が必要です。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さが本格化する前から無理のない範囲で汗をかくことで体は次第に暑さに強くなります。大阪の暑熱順化前線は5月中旬と発表されています。今から日常生活の運動や入浴でしっかり汗をかき、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。



- 皮膚の血管が開かない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分を補給しても回復しない

- 皮膚の血管が開く
- 汗が多く、蒸発しやすい
- 塩分を失いにくい
- 水分補給で回復しやすい

暑熱順化には「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日続けるのが良いとされています。その結果、真夏の猛暑日に対応しやすく、夏バテや体のだるさを防ぐことができます。個人の体調に合わせて無理のない程度から始めてください。

### こんな人は暑熱順化しにくいかもしれません

- 運動は体育の時間だけで、それ以外に汗をかく機会はほとんどない。
- 入浴はシャワーだけですまし、湯船につかることはほとんどない。

### 運動量の少ない人は

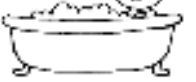
ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は非常に効果的です。やや暑い環境で運動することによって体内の血流が増加し、皮膚表面から熱を体外へ発散させる能力が高まります。

登下校でも少し早足で歩いたり、エスカレーターに乗るところを階段を上ったり、ちょっとした日常の中で夏の暑さに負けない体づくりを意識してみましょう。



### 入浴の効果

湯船につかることは暑熱順化に効果があります。40℃程度の湯船に、じんわり汗が出るまで（大体10～15分程度）つかることがポイントです。一日の疲れをとりリラックスするためにもお風呂時間を大切に。



## 熱中症注意！ 体育祭を熱く盛り上げるために体調管理を

体育祭が近づいてきました。全学年で行う初めての大きな行事、楽しみにしている人も多いと思います。ただし、当日の天候によっては熱中症が心配です。暑さの抵抗力は人それぞれです。自分の体を過信せず、十分に体調に気をつけて体育祭に臨みましょう。



### 睡眠不足・エネルギー不足にならないこと

毎年「ゼッケン付けに時間がかかってあまり寝てません～」という人がいます。予行の日も含め寝不足にならないように早め早めに準備をしましょう。また、時間に追われて朝食や昼食を食べ損ねることのないように。しっかり食べておかないと倒れてしまいますよ。

### 暑さ対策

みんなの応援をするあまり、ずーっと強い日差しにさらされている人がいます。肌の弱い人は軽いやけど状態になる人もいますし、眼が痛くなる人もいます。出番のない時は適度に日陰で休息をとりましょう。帽子や日焼け止めも準備しておくといいでしょう。十分なお茶やスポーツドリンクを持参し水分をこまめに取りましょう。

### ゼッケンは安全ピンで留めないこと

各団のゼッケン、カラフルなデザインが毎年楽しみです。接触する状況もありますのでゼッケンは安全ピンで留めてはいけません。また、めんどくさいからと四隅だけ縫い付け途中で取れかけている人もたまにいます。ゼッケンはとれないように体操服にきっちり縫いつけるようにしましょう。

## 大手前の1年間で最もハードな1ヶ月。ここを乗り越えよう！

5月は体育祭、コーラス大会と立て続けに行事があり、非常に忙しい時期です。1年生は緊張が少しほぐれたとはいえ、学校生活に慣れるのに精いっぱい。2年生は新クラスで人間関係の幅を広げられるかなと思案している人もいるかもしれません。そして3年生は部活動の引退や週末の模試、受験勉強の不安や焦り…。知らず知らずのうちに疲れがたまってしまうかもしれません。このハードな時期を先輩たちはどう過ごしてきたのでしょうか。今、教育実習生で先輩たちが来ていますので、アドバイスをいただきました。



ちょうど5月は陸上部に入っていたこともあり、インターハイの地区予選が5月初旬のゴールデンウィーク末に行われていたので、そこで結果をだしてやるんだと意気込んで部活にいそんでいた記憶があります。かつ、行事も盛りだくさんあるんで、友達、先輩、後輩とわちゃつきながら、たまに勉強…という感じで乗り越えていました！軽い気持ちで頑張ってください!!  
(保健体育 米田)

「無理するな」と言われても、頑張ってしまう時期かと思います。知らないうちに気が張ってしまうこともあるので、一度意識して休憩をとってみてください。  
「毎日15分だけ早く布団に入る」とかでも大丈夫です。心と体はリンクしていると私は思っているため、ストレスが多い時は、ぜひ自分の身体をいたわってあげてください。  
一緒に5月倒そうね👉  
(生物 松井)

私も1年生の時は慣れるのに必死で、2年生では先輩が部活を引退され新体制、3年生では団長とコーラスと次から次へとやってくる模試に一年で最もエネルギーを消費するのが5月だった気がします。色んな『準備』に追われる5月ですが、私はとにかく『目の前のことに全力で+睡眠時間は絶対確保!』をモットーに過ごしていました。そして今になってよく思い出すのは、本番ではなく『準備』の期間です。今、皆さんはキラキラ輝いています！少し無理を試してみたり、少し手を抜いて後悔もしながら、今を全力で楽しんでください!🔥  
(保健体育 本田)

**1**年生の時は学校に行き帰るだけでもうヘトヘトで、帰って予習するのもギリギリだったのを覚えています。でも、やっていくうちにだんだん要領がわかってきて、夏には慣れてました😊全部一気に頑張ることは大変だから、少しずつできることを増やしていこうくらいの感覚でいるようにしました。  
**2**年生は行事・部活に全力投球してました。大変でいろんなことが疎かになってしまったけど、終わるまで行事に熱意を出し、終わってからはテストや部活の大会に切り替え、**×リハリ**をつけて行動するようにしていました。  
**3**年生のこの時期は、本当に大変だったなと思います。私は5月末にインターハイ予選があったので、部活に全力になってました。でも運動委員もしていたので体育祭関連も大変！受験生で勉強も大変！でも高校生最後やし、こんな充実してる期間はないぞ！とポジティブに頑張っていました。  
なんだかんだ「ポジティブ精神」大事です😊  
(化学 梶本)

まずは「よく食べて、よく寝る」このことが一番大切だと思います。たいていのことは食事と睡眠をきちんととれば、解決!!とまではいなくても、少しは心が軽くなると思います!!あとは辛いことを一人で抱え込まないこと。家族・友人・先生だれでもいいので打ち明けてみると心が軽くなるはず!!  
(地理歴史 磯田)

1年時：生活リズムを崩さないよう心掛けました。課題も多いと思いますが、夜更かししないこと！隙間時間を活用したり、お友達や先生に聞いたりしましょう。  
2年時：行事は交流のチャンスだと思って、できるだけ色々な人と話をしました。クラスメイトの人となりがわかると、教室で過ごしやすくなります。  
3年時：色々なことで打ちのめされるので、達成感をたくさん得ないとやっていけません。お勧めは、項目6つくらいのTO DOリストを作って、終わったら線で消すことです。全部消えると「自分、できるやん」という気持ちになります  
(国語 玄)

1年生は新しい生活、2年生はクラス替え、3年生は行事や勉強、受験などで新しい環境や将来への不安がある人もいますが、高校生という期間は今しかないので、楽しいことを見つけて1つ1つ全力で楽しんでください。楽しむためには元気であることが大切なので、よく寝て、よく食べて休憩もしつつ、楽しむところは全力で楽しんでください。(化学 柿谷)

アドバイスとして言えそうなことは“休みたいときは休む”です。しんどい時に無理し続けると、何をやる気もなくなります。なので、休みたい日に休めるように、頑張れる日を頑張るって感じてました。  
(公民 澤崎)

## 保護者の方へ



新学期が始まり1ヶ月余りが過ぎました。お子様の様子はいかがでしょうか。5月になると当初の緊張もほぐれてくる分、疲れも出やすい時期でもあります。特に1年生は、勉強のスピードの速さ、量の多さ、内容の難しさに圧倒されている人もいるかもしれません。家に帰るともうぐったり。何度声をかけてもお風呂にも入らずそのまま行き倒れ状態…。「こんなことで大丈夫かしら」とご心配な方もいらっしゃると思います。本人は学校では頑張っていると思いますし、周りと比べて不安や焦りを感じているかもしれませんので、あまり追い詰めないようにしてあげてください。

遠い地域から通学している人も多く、満員電車もかなりの負担になります。朝から体調が悪い場合は無理をせず、家で様子を見てから登校するようにしてください。登校後、体調が悪くなったり、けがをした場合、学校から緊急連絡先にお電話させていただく場合があります。学校電話番号を携帯に登録しておいていただきますと助かります。なにかご心配なことがあれば、担任、保健室までお気軽にご相談ください。

☎大手前高校 06-6941-0051、0052、0053

## \*\*\* 5月～6月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*

ちょっとしんどいな、でも、人に話すのも話にくいし…。そんな時はカウンセラーさんとお話してみませんか。一人で抱え込まないでくださいね。

\*桶谷カウンセラー 5/24(水) 6/23(金) \*花井カウンセラー 5/30(火) 6/27(火)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。

