

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 2

2024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いいですね。校外教授の日はお天気にも恵まれましたが、皆さん楽しめたでしょうか。5月は行事が盛りだくさん。体力と気力を充実させて、忙しい毎日を楽しんで乗り切りましょう。

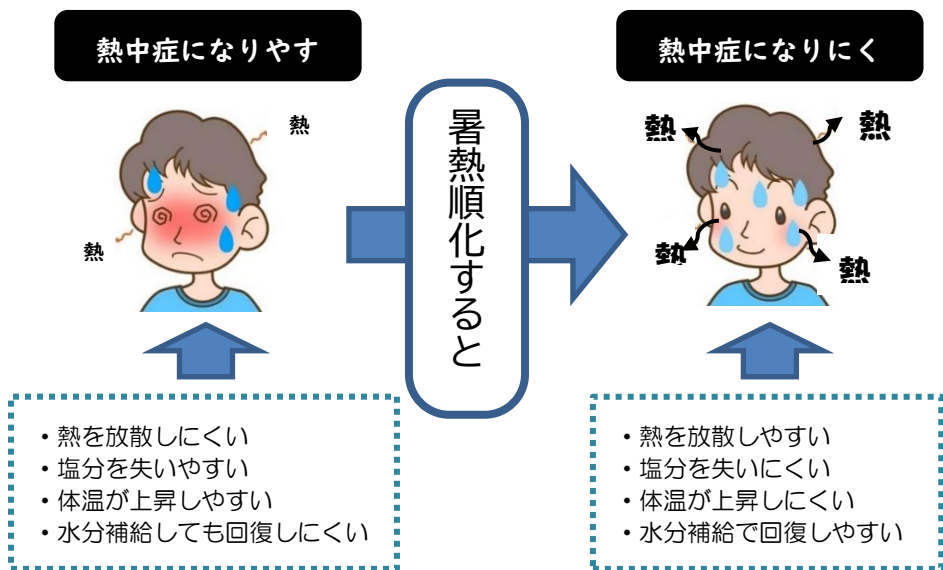
## はやめから、暑さに備えた体づくりを！ ポイントは「汗」

暑熱順化を今から

今年も昨年のように、早い時期から厳しい暑さになることが予想されています。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。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。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。



汗腺機能を高めることが大切！

体育祭も暑くなるのが予想されます。今から熱中症対策を！

### ●運動は体育の時間だけ。それ以外に汗をかく機会はほとんどない…という人は

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。登下校でも少し早足で歩いたり、駅などで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。



### ●お風呂はシャワーだけ。湯船につかることはほとんどない…という人は

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）つかるようにしましょう。



### 体育祭に向けて体調管理を



体育祭に向けて準備が進んでいると思います。全学年で行う初めての大きな行事、楽しみですね。ただし、当日体調を崩したり大きなけがにつながらないように、一人ひとり、十分に体調に気をつけて体育祭に臨みましょう。

### 👕 早め早めの準備を。睡眠不足にならないこと

「ゼッケン付けに時間がかかってあまり寝ていません」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。寝不足や食事抜きは熱中症の元です。

### 👕 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、目も日焼けをします。出番のない時は適度に日陰で休息をとりましょう。帽子、タオル、日焼け止めなど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、四隅だけ縫い付けて、取れかけている人もたまにいます。体育祭終了時まで取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。

## ⚡⚡⚡ 雷から身を守るために ⚡⚡⚡

### 雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 雷注意報が出ている
- 急に冷たい風が吹いてくる

### 建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下

※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

4月3日に宮崎市のサッカーグラウンドで落雷事故がありました。落雷から身を守るための留意点を知っておきましょう。

## 大手前の1年間で最もハードな1ヶ月。カラダもココロも、エネルギー切れにならないように、駆け抜けましょう。

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年生は少し学校生活に慣れてきたとはいえ、次々にこなさないといけない課題に精いっぱい。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いますか？

周りの人はみんな順調そう…と、人と比べてしまい、心がすり減って、疲れている人はいないでしょうか。心配なことがあれば、一人で問題を抱え込まず、友人や担任、周りの誰かに話を聞いてもらいましょう。言葉にすれば気持ちが楽になることもあります。保健室やカウンセラーさんも、あなたの力になれるといいなと思っています。

### 新しいカウンセラーさんをご紹介します

今年度から、次にご紹介するカウンセラーさんに来ていただくことになりました。おふたりとも、とても話しやすい先生です。知らない人に自分のことを話すのは敷居が高いな、と思っている人もいるかもしれませんが、新しい自分が見えてくるかもしれませんよ。

#### 西澤麻里カウンセラー

はじめまして！スクールカウンセラーの西澤です。  
心の専門家として勤務します。よろしくお願いします。



さてさて新生活を迎え、どのような気持ちでお過ごしでしょうか？  
環境の変化というものは、たとえポジティブな変化であってもストレスを感じさせるものだとされています。ストレスは目に見えない分、気が付いたときには心がすっかり疲れてしまっていることも多いです。

4月、5月は無意識に無理をしていることが多い時期なので、いつも以上にリラックスすることや休息することを心がけてみてくださいね。

心に関することで話をしたいと思ったら、いつでも相談に来てください。「こんなことで相談に行ってもいいのかな」と思うようなことでも全く問題ありません。  
秘密は厳守します。お待ちしておりますね。

### 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きますが、疲れが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いですし、重い荷物と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くと助かります。

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

#### 伊東秀章カウンセラー

私は、スクールカウンセラーとしてこの学校に月に1回ほどのペースで来させていただくこととなりますが、その他にも仕事をしています。一番多いのは、大学での教員としての仕事で、心理学を教えています。他には、病院の精神科・心療内科のカウンセラーとして、心がしんどくなってしまった患者さんのカウンセリングをして、気持ちが回復するお手伝いをしています。その辺りに興味を持たれた人の質問なども歓迎します。

最後に、少しだけプライベートのお話。やっぱり「仕事」(皆さんの場合は学業)と「遊び」は人生の両輪です。私は漫画愛好家で、移動時間の電車は大概読んでいます。最近のおすすめは、「葬送のフリーレン」「ブルーピリオド」etc. 何か自分に合ったストレス発散方法があると、気持ちもリラックスできて明日からの活力になりますね。おすすめですよ。



\*\*\* 5月～6月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*

西澤カウンセラー 5月7日(火) 6月4日(火)

伊東カウンセラー 5月15日(水) 6月21日(金)

カウンセリングを希望する場合は予約が必要です。保護者の方も受けることができます。

予約は保健室 元木まで