

ベアーズ ルーム



夏休みが終わりました。みなさんは今年の夏はどのように過ごしましたか？夏休みが終わっても、暑さは続くと思われれます。熱中症の講演会で教えていただいたことを生かして、熱中症予防をしていきましょう。少し重いですが必ず水筒は持ってきてください。麦茶やルイボスティなどのノンカフェインの飲み物がよいですが、スポーツドリンクも熱中症の予防効果があります。冷たい飲み物は、体内の体温を下げる効果があります。朝ご飯をしっかり食べて、塩分摂取をし、水筒を持参して熱中症にならないようにしましょう。

ストレスに負けない対処法を知ろう！

〈ストレスの対処方法の例〉

- ストレスの
原因そのもの
に働きかける



うまく
できないなら
練習する！

- 誰かに話す、相談する



- 見方や考え方を
変える
(前向きにとらえる)



最初から
うまくできなくて
もいいんだ！

- 気分転換や自分が
リラックス
できることをする



7月にハートフルタイムという、先生方と趣味や夢について話す時間を希望制で行いました。先生方からは「楽しくて15分以上、話してしまいました」や、「趣味や推しについて語ってくれて面白かった」などの感想を聞くことができました。ハートフルタイムは「先生と生徒が楽しく話す時間を作りたい!」と思い始めました。なぜなら話すことにより相手を知る事ができるからです。そして困ったときや、辛い時に頼れるようになります。

夏休み明けは、学校に来るのが辛い人もいます。一人で抱えるのではなく、誰かに話してみませんか？それは、学校の先生でなくてもいいですし、信頼できる地域の大人でもいいと思います。今まで保健室でも、たくさんの生徒といろいろな話をしてきました。聞いて問題が解決できればよいのですが、解決できることもあれば、できないこともありました。でも、話をして本人の心が軽くなってくれたらと、いつも思って過ごしています。私も問題が大きすぎると、頼れる友人の養護教諭に相談してみたりします。なぜなら、自分一人では解決は難しいからです。困ったときは、一人で悩まずに、頼れると思う人に相談をしてください。

熱中症の講演会の感想

7月20日に行われた熱中症の講演会における衛生委員さんの感想

私は、熱中症講演会のお話を聞いて、どう対策をしたら熱中症にならないかをたくさん知ることができました。屋外の部活で熱中症になる可能性が高いので、しっかり対策を聞いて熱中症に気を付けようと思います。

人間の体は約60%水分でできていて、1日に2.5Lの水分が必要です。また、水分が不足すると、フラフラしたり、頭痛が起きたり、足がつるなど熱中症の症状になっている可能性があります。屋外の場合は、直射日光が当たっているのが、激しい運動をした時は汗が蒸発しにくいのです。なので運動をすると水分、ミネラルを失うためスポーツドリンクを飲む必要があります。水分は喉が乾いていなくても摂ることが大切です。運動時はもちろん、できれば一時間に一回はコップ1杯ずつ取ることが望ましいのです。つまり熱中症にならないように、直射日光を避ける、3食しっかり食べる、水分をこまめにとるなどの対策をしなければいけないのです。

講演会で教えてくださったことを思い出し、熱中症にならないようにしたいと思います。

私は、今回熱中症講演会を開いてくださった吉田さんのお話を聞いて、水分不足の症状や熱中症になりやすい環境とその予防策、正しい水分の取り方などを学ぶことができました。例えば、屋内にいても、体調を崩しているときや食事を摂らなかったときなどは熱中症になるリスクが高く、ならないためには、部屋の風通しを良くしたり、水分をとったりすることが大切なことが分かりました。そして、水分を摂る際には、喉が渴いていなくてもこまめに摂ること、一回にコップ一杯程度ずつ摂ること、屋外で活動するときはスポーツドリンクが好ましいこと、運動をする際は、運動前・運動中にしっかり水分を摂ることが大切だと知ることもできました。

これからも秋にかけて厳しい残暑が残ることが懸念されていますが、この講演会で学んだことを活かし、熱中症予防を心がけたいと思います。



話し上手になるための ちょっとしたコツ



● 表情豊かに話す

話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いていたり、無表情で話をするのではなく、話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。



● リズムを大切に

会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はNG。相手の話をさえぎらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

● ネガティブな言葉を使わない

ネガティブな言葉をできるだけ使わないよう心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければいけないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。



聞き上手になるための ちょっとしたコツ



● 相手の話に興味をもつ

自分に興味をもってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。相手の話で興味がわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。きっとたくさん話してくれるようになりますよ。

● あいづちをうつ

単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話しているの楽しい」と感じてもらうために、相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したりしましょう。



● 無理に会話を続けようとしない

聞き上手な人は、会話が続かずに静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめるようになりますよ。



ベアーズ♣ツリー

先日、仕事帰りに地下一階のスーパーの椅子に横になっているご婦人がいらした。そこに警備の人が付き添っていた。暑い日だったので熱中症?と思い一度は通り過ぎたが、警備の方が何もされてなかったのもう一度戻り「あの、元看護師ですが脈を測ってもいいですか?」と言って脈を測りました。きちんと触れていて脈に問題はありませんでした。警備員さんに聴くと、「救急車は呼んでます。話をしている意識がなくなっていました。」と話してくれました。確かに救急車の音はして止まりましたが、なかなか救急隊が来てくれないので、扇子で仰いでいると、通りがかりの男性が、「変わりましょうか?」と言ってくださったので「お願いします」と言いました。男性に扇ぐのを変わってもらい、「帽子を外しますね」と声をかけて帽子を外すと、頭部の汗が多くとても熱をもっていました。首をご婦人が横に置いていた、ペットボトルの水で冷やしました。警備員さんに冷やすものや体温計は持ち歩いてほしいことを伝えていると、やっと救急隊が到着しました。救急隊にお願いして、扇子で仰いでくださった男性にお礼を言ってその場を離れました。後から、足を高くすると、靴と靴下は脱がすことができたなあと、反省しながら家に帰りました。物がなくて、どのように対応するのか?工夫が必要なことをとても考えさせられた出来事でした。



〈ストレスの対処方法の例〉

- ストレスの
原因そのもの
に働きかける



うまく
できないなら
練習する!

- 誰かに話す、相談する



- 見方や考え方を
変える
(前向きにとらえる)



最初から
うまくできなくて
もいいんだ!

- 気分転換や自分が
リラックス
できることをする

