

“鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第13号
令和3年7月12日発行
黒沢尻工業高等学校

○勉強は自分でやるもの ～自立した人になろう！～

先日行った生活実態調査アンケートで、保護者の方から「子どもが家で勉強しなくて心配」「宿題は出していないのか？」といった記述がありました。机に向かわない子どもに成績が下がらないか心配している様子が窺えます。確かに、中学生の頃に比べて宿題の量は少なくなっているのかも知れませんが、全く出されていないわけではありません。心配の種は“動画やゲームばかり”という状況であって、宿題を多く課すことで時間が取られ、動画やゲームをやらなくなるという発想が生まれるのも当然です。

肝心なのは「自立」することです。中学までは毎日宿題が出され、それをして提出する日々だったはずですが。義務教育では“^{しつけ}躰”として勉強を習慣づけることも大切なことでした。しかし、自我が芽生える年代の高校生にとって大切なのは、「自己理解力」であり「自己決定力」です。

宿題を“提出すればいいんでしょ”という感覚でやっていた人は、この機会に反省しましょう。宿題は覚えて欲しいから与えられているのであって、“やっつけ仕事”ではありません。家庭で勉強するかどうかは自分次第です。「将来は〇〇になりたい」「次の考査までに苦手科目を克服したい」等、自分で目標を立てながら覚えたことを活かせるようにしていきましょう。

<自己決定のメカニズム>



○熱中症対策を万全に！

これからの時期に心配されるのが熱中症です。正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、梅雨の晴れ間・梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

●熱中症にかかりやすい状況

【環境条件】・気温と湿度も高い

- ・日差しが強く、風が弱い
- ・急に気温が高くなった

【体の状態】・激しく運動をして汗をかいている

- ・まだ暑さに慣れていない
- ・疲れや寝不足で体調がよくない

●熱中症の症状

- ・熱けいれん・・・手足の筋肉がつる/筋肉痛の発生
- ・熱失神・・・めまい/顔が青白くなる/一時的な失神
- ・熱疲労・・・全身のだるさ/集中力低下/頭痛/体温の急激な上昇
- ・熱射病・・・言動が不自然/ふらつく/意識障害の発生

熱中症警戒アラート（運動における指針）

温度基準	気 温	指 針
危 険	31℃以上	運動原則禁止
嚴重注意	28～31℃	激しい運動禁止
警 戒	25～28℃	積極的に休息
注 意	21～25℃	積極的に水分補給
ほぼ安全	21℃未満	適宜水分補給

身体が疲れている状態だと熱中症の危険性も上がります。日頃から寝不足に気をつけて、身体に疲れを溜め込まないのも熱中症対策のひとつです。部活動前に体調をチェックするとともに、温度計で気温や湿度の変化も確認しておく必要があります。練習中に体調に変化が起きた場合は、我慢しないで顧問の先生に報告し、日よけになる風通しのよい場所で休憩することも大切です。

熱中症は運動神経や身体の強さに関係なく、誰もがかかる可能性のある病気です。自分は大丈夫だと過信せず、熱中症にならないように対策をしておきましょう。