

健康拳パ

大迫高校保健だより No. 3
令和5年6月
保健室 赤坂

6月に入り、少しずつ梅雨のジメジメした暑さを感じられるようになりました。気温の高い日ではなくても、湿気の多い日や雨が降った翌日なども熱中症が起こりやすいと言われています。熱中症の起こり方・予防方法を知って、太陽に負けない夏を過ごしましょう。

熱中症予防に必要なのは塩分です

多量発汗時にただの水やジュースなどを補給していると・・・

運動などによる多量の発汗＝体の中の塩分が失われていく

水やジュースなどの摂取

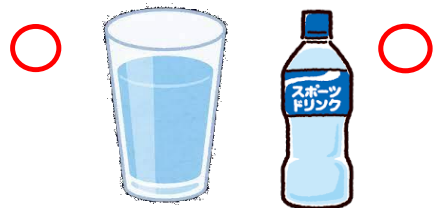
血液の塩分濃度が下がる＝体に危険な症状が出る



熱中症予防で言われる「水分補給」とは

飲み物なら何でもいいわけではありません！

塩分を含んだ水やスポーツドリンク



ジュースやカフェインを含んだ飲み物



カフェインは体外に水分を出す働きがあるため

こんな人は要注意！ 熱中症になりやすい人

暑さに慣れていない人



運動習慣がない人



体調がよくない人



肥満傾向の人



熱中症は死に至ることのある病気です

熱中症かもしれないと思ったら・・・

○まずは近くの人に相談しましょう

涼しい場所に避難

【水分・塩分補給】

【体を氷などで冷やす】
わき 脇の下・ふともも 太腿の付け根・首



自力で水分補給ができない場合は救急搬送！

「生きづらさ」がちょっと楽になるかも？ アドラー心理学入門

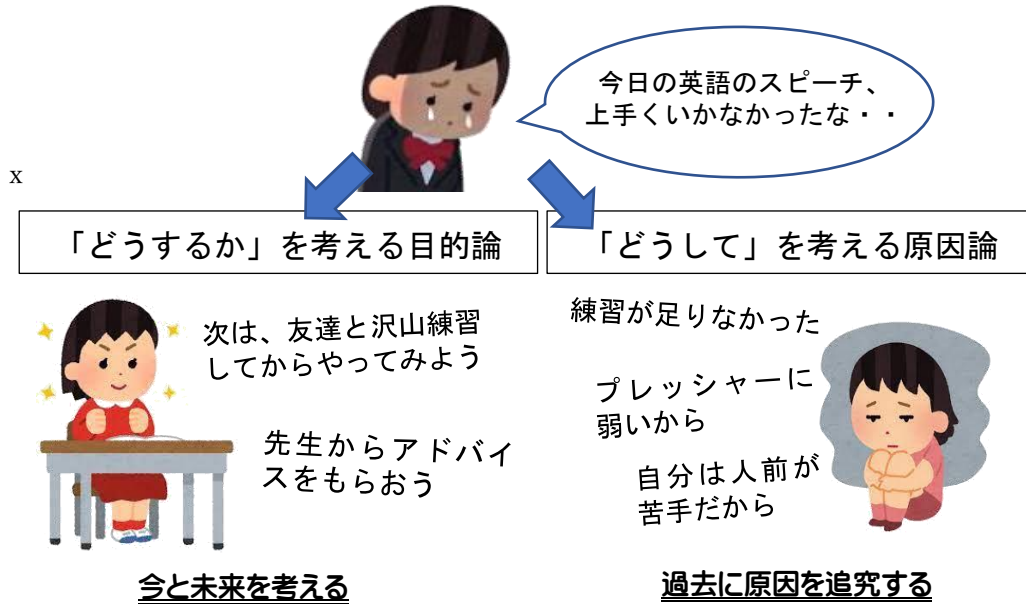


アドラー心理学とは・・・

オーストラリアの精神医学者・心理学者。
アルフレッド・アドラーが提唱した心理学
のこと。人が幸せに生きるための心理学を
考えた、世界でも有名な心理学者です。

その1. 原因論ではなく、目的論！

上手くいかないときは原因よりも目的に目を向けましょう



「どうしてダメだったか」→「どうやって成功させるか」

その2. 劣等感^{れっとうかん}はいいことだ

僕は仕事でミスばかりだ・・・



またテストで悪い点を取った



私は人に比べて得意なことがなにもないな



勉強のやり方を変えてみよう



食べるのが好きだから料理だけでも極めてみよう



劣等感があるから人は頑張れる

その3. 変えやすいのは自分自身

人間関係の悩みがあるときに、変えられる4要素
あなたはどれを変えますか？

環境を変える



職場・学校を変える。
変えた先の環境が今よりいいという保証がない上での決断になる。

関係を変える



上司・部下、先輩・後輩などの立場を変える。
不可能ではないが、立場を変えるための努力が必要であり、時間もかかる。

相手を変える



相手に変わってもらおうと、はたらきかける。
本人が自分の悪いところを直すつもりがなければ、変わる可能性は低い。

自分を変える



相手への接し方・関わり方、見方を変える。
変わらない相手に不満を募らせたり、一か八かで環境を変えるよりも、まず自分と向き合い、自分自身を変えてしまう方が悩む時間が減る。

自分が変わってしまう方が早い

参考：「マンガでわかる心療内科」ゆうきゆう
「アドラー心理学-人生を変える思考
スイッチの切り替え方」八巻秀

保健室にあるよ

