

レジリエンスとは心の回復力のことです。これは誰でも持っている心の力です。人はいろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして、心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それがレジリエンスです。こんな時だからこそ、皆さんが持つレジリエンスを働かせ成長させていくためのポイントを保健だよりで不定期に紹介していきたいと思っています。

1つの考え方にとらわれず、いろいろな見かたをしてみよう!

例えば、朝クラスメイトとすれ違って、「おはよう」と言ったのに、返事が返ってこなかった時。



「無視された」という見方をすると

- ・なんで挨拶してくれないの?何かしたかな?
 - ・ひどい!
- と悲しい気持ち、腹立たしい気持ちになります。



「何かあったのかな?」という見方をすると

- ・気が付かなかったのかな?
 - ・何か悩んでるのかな?大丈夫かな?
- と相手を思いやる気持ちになるかもしれません。

ものの見かた、考え方によって自分の気持ちが全く違うものになりますよね。相手の気持ちを想像してみたり、他の考え方ができないかな?と一つの考え方にとらわれず、いろいろな見かたをしてみましょう。別の考え方に気が付くと、落ち込んだ気持ちが少し楽になるかもしれませんね。

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

【参考】「健康教室」6月号、「健」6月号 「環境省 熱中症環境保健マニュアル」 「れじりん通信 (第2号)」 小林明子



雨の季節になりました。この季節になると登校中に怪我をする人がいます。雨が降ると視界が悪くなるので、周りが見えにくくなったり、雨のせいで音がか聞こえにくくなるなど、事故が起きやすくなります。普段歩きたれた通学路でも注意が必要です。急いでいる時は特に怪我をしやすいため、雨の日には少し時間に余裕をもって登校すると良いかもしれませんね。

また、熱中症とコロナ感染予防の両立が必要な季節を迎えようとしています。今から暑さに備えた体づくりを心がけ、夏への準備を始めていきましょう。

◆コロナ禍における熱中症対策◆

①: マスクをはずす時は人との距離に注意しましょう

マスクの着用は飛沫を拡散させないために大切です。しかしマスクはつけていない時と比べて心拍数、呼吸数、体感体温が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

登下校中、公共交通機関内では必ずマスクを着用してください。しかし、屋外で歩いている時など、暑さで息苦しい場合はマスクをはずしてもかまいませんが、人との距離(2メートル以上)に注意しましょう。マスクをはずしている時は会話を慎みましょう。

マスク着用時の熱中症に注意して!



②: こまめに水分補給しましょう

マスクを着けていると、のどの渇きを感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでしまうことがあります。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。沢山汗をかいた後は塩分も補給しましょう。

③: 今から暑さに備えた体づくりをしましょう

本格的に暑くなる夏に備えて、今の時期から適度に体を動かして、暑さに慣らしていきましょう。運動する際は水分補給を忘れず、無理のない範囲で行いましょう。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする



Copyright © 2021 Kansai Gakuin University. All rights reserved.