



明日から夏休みです。休校や分散登校が続き、あっという間の1学期でした。今年は梅雨が長く、何だか気持ちも晴れ晴れとしない人も多かったのではないのでしょうか。夏休みは、部活動をして体を動かしたり、今まで出来なかった事にチャレンジしてみたり、有意義な時間になるといいですね。慣れない環境で疲れが溜まってしまった人は、ゆっくり休んでリフレッシュしてください。

夏休み、気をつけたいこと！



感染症予防に気をつけましょう。

新型コロナウイルスの終息の兆しがなかなか見られず、不安を感じている人も多いと思います。過度に恐れるのではなく、**通常の生活の中でしっかりと自分の身は自分で守り、他人への配慮も取り入れて**生活をしていって欲しいと思います。

★健康観察の徹底 学校がなくても、毎朝自分の健康観察を行い、発熱や風邪症状がある場合は外出を控えましょう。部活がある人は特に徹底してください。運動部はマスクを外し接触する時間が多いと思います。発熱等を押して参加することは控えてください。

★手洗いを習慣づける 食事の前、トイレの後はもちろん、外出先から帰った際、他人が触った可能性のある物を触った後など、自分の手をこまめに洗うことで感染を予防しましょう。

★三密を避け、ソーシャルディスタンスを保ちましょう 感染が拡大している地域への往来や、人混みへの不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

また、人と会うときはマスクをしましょう。「自分は気にしない」ではなく、「自分が保菌している可能性もある」という意識をもち、他人への配慮を心がけましょう。

★自分や家族が感染した場合は学校に連絡してください 夏休み中も、自分や家族が感染した場合や、濃厚接触者となった場合は、保護者の人が学校に連絡してください。

学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。 生活リズムは崩れるのはあっという間ですが、体内時計はすぐには戻らず時差ボケのようになってしまいます。二学期の始めに集中力がなく、やる気が出ない…なんてことがないように気をつけましょう。

SNS に頼りすぎず、友達を大切にしましょう。 高校時代の友達は貴重です。SNSを使う時は、画面の向こうに想像力を働かせて、楽しく便利に使ってください。直接話すのが一番！面と向かって言えない事は、SNS でも言わない！

熱中症に気を付けましょう。特に運動部の人は、梅雨で体が暑さに慣れていない状況で、急に日中に部活をすると、熱中症になりやすいです。水分補給をこまめに行い、家では食事や睡眠をしっかり取り、体調を整えましょう。高校生ですから、疲労回復に効く食べ物や、筋肉を作る食べ物を自分で調べて栄養バランスを考えた食事を実践してみるのも良いですね。

熱中症

【原因】体温が上がリ、皮膚の血管が拡張して血圧が下がって脳への血流量が減ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして起こります。気温や湿度が高い、風がない、日差しや照り返しが強い、急に気温が上がったときになりやすいです。

【症状】大量の汗、めまいやこむら返りなどの比較的軽症のものから、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感などの中等症のもの、さらには意識障害や40度以上の高熱などの命にかかわるような重症のものまであります。

【対応・処置】涼しい場所に運び、衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やします。また、水分と塩分を補給します。意識がないときはすぐに救急車を呼び、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関を受診します。

【予防・気をつけたいこと】

- ・帽子をかぶって直射日光を避ける
- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは塩分も）
- ・涼しい服装をする（吸水・速乾性に優れた素材、通気性のよいものなど）
- ・外での活動時には、途中で日陰で休憩をとる
- ・日頃から睡眠や栄養をとって、体調を整える



.....

* 夏休み中や、二学期が始まる時、心配な事や不安な事がある人は、相談しやすい友達・家族・先生に相談してください。大変なことを1人で抱え込まないで、学校にいつでも相談してくださいね！

* 9月のスクールカウンセラー来校日

9月11日（金）、18日（金）、25日（金）

* ぐんま高校生オンライン相談



.....