



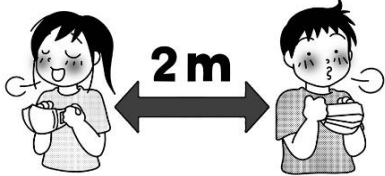
梅雨が明けたらいいよ夏本番です！ 七月は一年の折り返し地点でもあり、半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれません。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせますように。

●夏休みもコロナに負けない！暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！

無理しない！



SOCIAL DISTANCE



のどがかわいたと感じる前に！



涼しい場所で休みましょう

●上手に水分補給できてますか？

のどの渇きを感じたときには、すでに2%近い体重減少があるといわれています。のどの渇きを感じる前から、こまめに水分補給をしましょう。いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミングは、「寝る前や起きた後」「運動前後・途中」「入浴の前後」です。ただし、水分補給といって清涼飲料水の飲み過ぎには注意が必要です。

清涼飲料水をたくさん飲む→高血糖になる→余分な糖分を排出するため尿の量が増える→のどが渇く→清涼飲料水を飲む…といった悪循環となります。この状態が長く続くと、倦怠感や集中力の欠如といった症状から「清涼飲料水ケトーシス（ペットボトル症候群）」の状態になる恐れも…。自分の体にとり入れる飲み物をよく観察してみましょう。

$$\text{砂糖の量} = \text{内容量} \div \text{単位量} \times \text{単位量当たりの炭水化物の量}$$

※食物繊維の量が極端に多い場合は計算結果が違うことがあります。

例) 500mlの清涼飲料水で100mlあたりの炭水化物が11gの場合、砂糖の量は55gとなります。砂糖55g = 角砂糖 約14個分

砂糖の量は炭水化物のところを確認しよう



清涼飲料水を多く飲んでいるかと思ったら、これを機会に水やお茶を飲む習慣をつけてみませんか？疲労回復、便秘解消、美肌効果などいい影響が待ってますよ！

保健室からのお知らせ

●夏休み期間中の保健室利用方法

夏休み期間中の保健室は、養護教諭が不在のときには基本的に入室できません。部活動のケガや体調不良などの緊急時には、顧問の先生か職員室の日番の先生に申し出てください。簡単な救急用具は、職員室にあります。

●夏休みは治療のチャンス

各健康診断で「治療のすすめ」をもらった人は、この夏休みを利用して、医療機関へ受診するようにしてください。検査結果は、保健室まで提出してください。





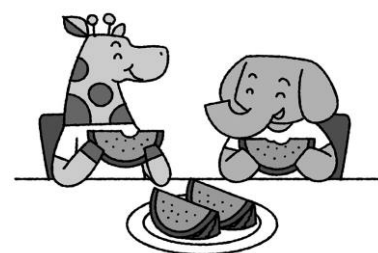
スクールカウンセラー便り*第2号*

アニメを見ていると“チート”級に強い主人公が登場する物語が多くあります。ゲームをする皆さんは“チート”、よく知っていますね。不安ばかりの世の中、強くなるために努力するといった昔のスポ根（死語？スポーツ根性もの）は好まれなくなっただけでしょうか？あらゆる敵をパンチ1発（ワンパン）で倒してしまう、最強ヒーローサイタマ「ワンパンマン」ではチートではなく「腕立て伏せ100回、上体起こし100回、スクワット100回、そしてランニング10km、これを毎日やる」ことで強くなりますが、こんな地味な努力は詳しく描かれることはありません（因みにOne Punch Man Workoutと実際にやっている人がいるようです。主人公はこれで頭髪をすべて失うのですが（笑））。そこに感情移入する人は減ってしまったのでしょうか。「友情、努力、勝利」といった3大原則は流行らないのかもしれませんが。

私は、昔、「努力」「気力」と今では考えられない信念をもって、ほんのひと時、頑張っていた時期がありました。しかし、当然長続きはせず、「“いいかげん”は“良い”加減で、何事もほどほどが大事です」と気の抜けたことを人に言って、自分の適当さを合理化する日々を送るようになってしまいました。しかし、この年齢で「ハイキュー」という漫画にとっても感動している自分もいます。

さて、学校で皆さんと会っていて感じるのは、「すごく頑張っている」ということです。ある人は勉強や音楽に取り組み、スポーツ、部活、趣味の事などに打ち込む。また、何もできなくて元気がない人にも会いますが、そうした人も心の中で悪戦苦闘し、心の仕事をしています。悩むことは大変なことで、悩むには力が必要です。皆さん、すごいです。ただ、現実の世界での頑張りは認められやすく、目には見えない心でしていることには周りも気が付かず、時には本人自身も分かっていないこともあります。そこで、私たちはお話を聞きながら、皆さんの頑張りを理解し、共有できるように努めています。地道な努力はどんなものでも無駄にはならないと思います。

夏になります。自分の時間を大事にしてください。コロナ禍で、自分のやりたいことを思うように取り組めないことや、息抜きが難しいこともあると思います。休み明け、またいろいろとお話してください。



スクールカウンセラー 來多泰明

<今後のカウンセリングの予定 ー7・8月ー>

	來多カウンセラー 火曜日 13時20分～17時	宮内カウンセラー 水(月)曜日 10時～17時	西尾カウンセラー 金曜日 10時～17時
7月	6日 13日 20日	7日 14日 21日 (26日)	2日 9日 16日
8月	3日 31日	25日	20日 27日

(來多先生) ①13:20～ ②14:20～ ③15:25～ ④16:15～

(宮内先生・西尾先生) ①10:05～ ②11:15～ ③12:25～ ④14:15～ ⑤15:25～ ⑥16:15～

※以前の日程と変更となっている個所があります。