



茅ヶ崎北陵高校

保健室

平成 28(2016)年

本格的な夏が訪れ、エアコンがフル活動しているかもしれませんね。
同じ教室でも暑く感じる人もいれば、筋肉量が少なく熱を作るのが苦手な人や、エアコンの冷風が直接当たる場所に座り、身体が冷えて頭痛や肩こりなど体調不良になる人もいます。

お互いにコミュニケーションをとり、上手に学習環境を整えましょう。

ひざかけや上着など冷えへの対処も工夫もしてください。

クーラーの温度設定も、コミュニケーションが取り、調節できるクラスもあればただただお互いにガマンしているクラスもあるように聞きます…



コミュニケーションのコツ♪♪

吉井奈々さんを知っていますか？ 男性で生まれ、女性になり（からだも戸籍も）、そして結婚もされた人で、「話し方の学校」「伝え方の学校」を開催し、大学等でも講師をされているコミュニケーションのスペシャリストです。コミュニケーションにはコツやスキルがあるようですが、一番大切なのは…そこにある「こころ」です♪

コミュニケーションは運動と同じ！

初めからみんな上手にできるわけではありません。
失敗することで、次に成功できるよう日常の積み重ねが大事。

(例) 野球の本を読むだけでは、野球は上手にならない。
毎日練習するから上達する！

自信を1人で作るのは難しい…

周りからの「承認」がないと、自分はこれでいいんだ！という自信はつかめません。
自分と相手を100%信じて、自分のコミュニケーションがうまくできているか？実感することが大事。

語尾に「♪」をつけてみよう！

愛嬌とぶりっちは似て非なるもの。相手に気持ちよく自分の発信したことを受け取ってもらえるには♪が大事。
言葉にも表情をつける“プレゼントマインド”といいます。

おはよう

おはよう♪



相手との距離を縮める「さしすせそ」

「さ」…さすが！
「し」…知らなかった！
「す」…すごい！ステキ！
「せ」…センスがいいですね！
「そ」…そうなんだ！

こればかり使うと中身がないと思われるから注意、だそうです。

型にはめる、技だけがうまければOKではありません。
相手に興味をもって、やりとりをすることが大事です。

夏の快眠法

暑さで疲れやすい夏を質の良い睡眠で乗り切ろう！

◦温度 ... 25℃～28℃がベスト

エアコンは1晩中点けていてOK
体に直接風が当たらないように注意

◦湿度 ... 50～60%がベスト

湿度が高いと蒸し暑さで寝苦しく
なったり、汗の気化熱で深部体温が
下がらないと、寝付きにくくなったりする。

◦入浴 ... 寝る1～2時間前に

38℃～40℃のぬるま温に20分程度
浸かり、体温を上げることで、寝る頃に
体温が下がり、寝つきやすくなる。

◦その他

氷枕で頭を冷やす
麻等の素材のシーツを使う

など

熱中症・夏バテに効く 対策食べ物

1. 熱中症

牛乳 ... 血液量が増加し、暑さに強い身体をつくる。

梅干し ... 食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムを全て含む。

スイカ ... スイカは水分が90%以上と非常に豊富で、糖分、カリウム、カルシウム、ナトリウムを含み、スポーツドリンクと同じような効果が期待できる。

などなど、他にも色々な食材が

2. 夏バテ

かんきつ類 ... クエン酸が含まれ、かんきつ類の酸味は食欲を増進してくれて水分量が多いので、すみやかに身体に浸透する。

枝豆 ... ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質を多く含む。

豚肉 ... ビタミンB1を多く含む。

④ 肉 (エネルギー消費が活発になり、スタミナ向上)

鶏肉 ... タンパク質が豊富で、柔らかく消化が良い。

あります。ぜひ参考にしてみてください☆