



学園祭週間です。熱中症にご用心！



6月末から熱中症警戒アラートが連日発表されています。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。暑さ慣れていない人は熱中症になりやすいため特に注意が必要です。熱中症にならないために新型コロナウイルス感染防止と併せて「密」を避けつつ十分な対策を行いましょう。

温熱順化を

心がけましょう！



温熱順化とは「暑さに慣れること」です。

期末考査終了とともに7月からは学園祭一色の毎日となります。特にクラスパフォーマンスや有志ダンスの練習は長丁場となるため十分な体力が必要です。意識的に体を動かし体力をつけ暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。

熱中症対策には

水分・塩分が必要！

- 0.1～0.2%食塩水、あるいはスポーツドリンクを補給する
- 熱けいれんの場合は、生理食塩水（0.9%）食塩水を補給する

熱中症予防のために、

毎日、十分な水分を準備しましょう！



今後の予定	7/11(月)	7/12(火)	7/13(水)	7/14(木)	7/15(金)
	全日学祭準備	全日文化祭(米原文産会館)	文化祭二日目(本校)	体育祭(本校)	体育祭予備日

☀️夏休み中は家庭において健康観察の確認をお願いします☀️

リフレーミングという言葉を知っていますか？

リフレーミングとは「物事をポジティブな面とネガティブな面の両方を見つめること」です。つまり「自分のこんなところが嫌い」といったネガティブな捉えだけでなく「次はこうしよう」「自分にはこんなところもあるし」と別の見方(の練習)をすることでストレスも軽くなります。「言われるうちが華」という言葉を聞いたことがありますか？これは「見捨てられず気にかけてもらえているうちがはな」という意味で、きちんと反省して次に正しい行動をとるため素直に耳を傾けられるようになると、頑かたくなになっている気持ちが少しずつ和らいでくると思いますよ・