



関西学院高中部
保健室
[2021年7月19日発行]

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに
ずっと練習している

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、
その後...

梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。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るのもいいかもしれませんね。この夏休みはいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごしましょう。

◆レジリエンスを育てよう part2◆

目標に向かって進もう!

レジリエンスを高めるうえで大切なことの一つは「目標を持つこと」です。目標を持っている人は、それを実現させるための前向きな力を持っているとされています。

「目標を持つ」という点では、今メジャーリーグで大活躍中の大谷翔平選手のことが思い浮かびます。大谷翔平選手は高校一年生の時に「目標達成シート」を作成しました。「目標達成シート」とは、強い目標(夢)を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標を書き込んでいくものです。

大谷選手は「8球団からのドラフト1位指名」を目標にし、それを達成するための必要な8つの要素を①体づくり②人間性③メンタル④コントロール⑤キレ⑥スピード⑦変化球⑧運としました。「人間性」や「運」を目標達成に必要な要素としていたことが、とても素敵ですね。そして、シートを作成する際にはなるべく具体的に、少し高い目標を書き込むようにしていたとそうです。興味のある方は、ぜひ調べてみてください。そして自分の「目標達成シート」を作成してみてくださいはいかがでしょうか?

まだ目標が見つからないという人にも、レジリエンスを高める方法があります。「小さな挑戦をすること」です。自分でやると決めた小さな挑戦を必ず毎日続けることは、大きな力になります。小さな挑戦を続けていくと、目標が見つかるかもしれません。



この夏にしかできないことに
チャレンジしてみよう!

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと
水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!



たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう