

# こころのやすらぎ



心理相談員  
佐藤佳子

新年度が始まってから3ヵ月になります。

今年入学したお子さんは学校に慣れましたか。登校をするときお子さんは、どのような表情をしていますか。

朝、子どもたちに校内で会うと「おはようございます」とニコニコしながら大きな声であいさつしてくれます。ニコニコ顔であいさつをしてもらうと、こちらも思わずニコニコ顔になり、あいさつができます。しかし、中には、うつむき加減で小さな声であいさつをしている子どももいます。

朝のあいさつや顔の表情で、その子のバロメーターが分かる気がします。

お家から登校するまでどんな様子であったのか、朝食を食べて来たのか、昨夜はきちんと眠っていたのか、お家の

方に「いつてらっしゃい」と声掛けをもらって「いつてきます」と元氣よく言いながら登校してきたのか。あるいは、お家の方に注意をされて登校して来たのか？

などと子どもの表情を見ていると「学校に来るまでどんな状況だったのだろう」と感じることもあります。

人それぞれに、その日の事情(背景)があると思います。

大人も子どももだれもが事情を持ちながら、登校や出勤をしていると思います。その事情を持ちながらも、気持ちの良い一日が過ごせるような声掛けをして、今以上に家族が朝、笑顔で登校・出勤ができるように思います。また、お家の方も子どもが笑顔で登校していく姿が見られると、一日安心できるのでないでしょうか。

## プールの授業が今年も始まりま

小学校では、6月の下旬にプール開きが行われました。

一年生の子どもたちは、学校でのプールは初めてです。泳ぎが得意な子や苦手な子、顔を水に浸けることができないう子もいるかもしれません。毎年プールの授業を見させてもらっていますが、授業の回数が増すとに上達していることが分かります。

担任も一緒にプールに入っ

て一人ひとりに手を差し伸べて、その子に応じた対応をしている姿が見られます。授業を受ける上で、一人ひとりの目標を掲げると思いますが、その子なりに考えて目標を決めているのでしょうか。「自分ができるところまでやってみる」「昨年達成でき

なかったから今年こそはやる」と言っている子どももいます。

今年も「一人ひとりが目標達成できればいいな」と願っています。

校内でのプール参観などもクラスで行われると思いますので、お子さんの泳いでいる姿をぜひ、観に来ていただけたらと思います。

一生懸命泳いでいる姿を応援していただきたいと思

います。子どもたちもご家族の方が参観をしてくれることが、嬉しいのではないのでしょうか。

## 7月28日は

### 龍神まつり



子どもたちは、今年も龍神まつりを楽しみにしています。

子龍を担いでおまつりを盛り上げてくれるでしょう。

また、露店もたくさん並びます。お小遣いを持って、すきな物を買ったりすると思いますが、その際には節度をわきまえてお家の方との約束を

したなかで、お小遣いを使ってもらいたいと思います。誰もが楽しいおまつりにしたいですね。キレイな火花も見られますように…。

## 心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みやの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽にご相談ください。

### 相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：

午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

### 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

# 熱中症に注意!!



御代田  
消防署  
が  
みなさんへ

連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっているかも

## 《熱中症とは?》

炎暑の環境の下で、高温や多湿に身体が適応できずに起こる状態を熱中症と言います。炎天下で長時間過ごしたり、運動したりした場合に発症しやすく、また、高齢者に発生が多いことでも知られています。日射病とは違い、室内で発症するケースも多く、年々増加傾向にあります。

## 《熱中症になりやすい環境》

室内にいた人が、急に外に出て作業をしたときに、熱中症になりやすいと言われています。また、室内温度や外気温が低くても、多湿であると、汗をかくこと(蒸散)ができず、熱を発散できなくなるために起こりやすいと言われています。

## 《熱中症の症状》

軽症(Ⅰ度)	立ちくらみ、こむら返り(筋肉のけいれん)
中等症(Ⅱ度)	強い疲労感、めまい、頭痛、嘔気、嘔吐、体温の上昇
重症(Ⅲ度)	38℃以上の高熱+突然の意識消失、うわごと、ふらふらな感じやけいれん

## 《熱中症にかかった場合の応急処置》

### ○意識がある場合

- 涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動する。衣服をゆるめて安静にする。
- 冷たい缶ジュースや水でぬらしたタオルを首筋やわきの下や太ももにあてる。うちわであおぐ。
- スポーツドリンクを飲む。脱水状態になっているため、水だけでなく、塩分も同時に摂取するようにする(汗とともに失った水分と塩分の同時補給が必要なので、塩分と糖分などが飲みやすく配合されているスポーツドリンクが適している。塩分の補給には味噌汁でもよい)。

### ○意識がない人への応急処置(まずは上記の処置を行う)

- 意識がない人には無理して水分補給をさせない(のどに詰まる可能性あり)。
- 霧吹きや口に含んだ水を全身に吹きかけて、うちわや衣服であおぎ、気化熱によって冷やす。
- 躊躇(ちゅうちょ)なく救急車を呼んで、必要な処置を受けられるようにする。

## 《熱中症を予防するには?》

夏場の作業や運動では、早め早めの水分補給が特に重要です。また、十分に休息をとりながら活動し、同時に日射を防いだり、通風を確保するなどして、体感温度を下げることも大切なポイントです。しかし、自分で注意していても、たとえ汗をかいていなくても(脱水状態だと、汗をかけないため)、体温が高くなくても、いつのまにか熱中症になっていることもあるようで、自覚症状で熱中症だと感じることは、難しいのかもしれない。自分で大丈夫だと思っても、「ちょっとおかしい」と思ったときには、無理をせずに、体を休めることも大切です。上記を参考にして、これからの時季、充分注意してお過ごしください。



## 冷蔵庫の一部製品のリコールのお知らせ

シャープ株式会社製冷蔵庫で、発火・発煙事故が合わせて26件報告されているようです。リコール該当機種の詳細問い合わせは、直接専用フリーダイヤルへお願いいたします。

問い合わせ先 シャープ(株) 0120(404)511