

# ほけんざより 7月

市川市立第四中学校 保健室

梅雨に入り、蒸し暑い日や涼しい日が交互にあり、体調を崩している人が多いです。暑さや疲れ、寝不足などで保健室に来室する生徒が増えています。忙しいときこそ、心と体のお手入れを忘れずに。

3年生は、もうすぐ最後の総体が始まります。悔いが残らないよう、全力でがんばってください。

## 緊張をコントロールして最高の結果を出す技術

みなさんは、大事な試合や試験などのとき、自分の緊張グセのせいで、実力が発揮で出来なかった、という経験はありませんか？私は大事な試験の日に30分しか眠れず試験に臨んだ経験があります。「メンタルトレーニング」という言葉を耳にしたことがある方もいると思います。自分のメンタルをコントロールできれば、緊張に負けず、物事に臨むことができるようになります。

今回は、緊張のタイプとその対処法を一部ご紹介します。

### 【緊張のタイプと対処法】

**プライド型**：他人からよく思われたくて緊張してしまう。

○矢印法＝1対1で話をしているイメージを持てば緊張が軽減される

**コンプレックス型**：自信が持てず緊張してしまう。

○自己肯定感アップ法＝自分が頑張ったことや成長の証を見つける作業をする。  
一日の終わりに、頑張ったことを3つ以上みつける。

**トラウマ型**：失敗を引きずり緊張してしまう。

○声かけ法＝あのときの自分をぬいぐるみや人形とみなして声をかける。

「残念な出来事が起きてしまったけれど、自分を責めることはないんだよ。」

**準備不足型**：準備が足りなくて緊張してしまう。

○できたはずの準備＝計画推進力アップ法「何とかなる」という甘い考えを矯正する。

○したくてもできなかった準備＝開き直り力を身につける。



**未経験型**：はじめてのことに緊張してしまう。

○イメージリハーサル法＝すべてを具体的に細かくイメージする。イメージが湧きにくくても、できるだけ情報を集める。

☆自分の緊張の原因を知り、緊張をコントロールして目標達成や願望成就できるよう、心の筋トレをしてみてください。

(緊張をコントロールして最高の結果を出す技術 メンタルトレーナー 石津貴代)

## FIREで熱中症の予防・対処しよう

Fluid：適切な水分補給

Icing：身体を冷やす

Rest：安静

Emergency：救急搬送

(119番)



## 運動前に要チェック

- ①環境：気温や湿度が高くないか。
- ②時間：運動時間の長さや休憩時間の確保は適切か。
- ③体調：風邪をひいたり、寝不足ではないか。

暑さ指数 (WBGT)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など  
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より