

# 生徒指導だより

## 熱中症の予防と対策について

今週に入り、気温がかなり高くなってきました。今後の天気予報を見たところ、この暑さはしばらく続きそうです（このまま夏本番？）。昨日・一昨日の昼の放送での呼びかけもありましたが、発信されている情報を参考にしながら、各自で熱中症の予防をするようにしましょう。暑さを避けるための工夫、暑さに負けないための体づくりなど、できることはいくつもありますが、こまめな水分補給と十分な睡眠時間の確保など自分でできることは意識して実践してください。

日差しを避けるために登下校時に日傘をさすことは問題ありません。必要だと感じた場合には使用してください。ただし、ビニール傘のような安価なものではないので、管理には十分気を配ってください。帽子の使用も可です。日差しの強さが気になる人は積極的に活用してください。ただしかぶる際、キャップのつばは前にしてかぶってください。

暑い時期になると汗をかく機会が多くなります。その対策として、制汗スプレーや汗拭きシートを使用する人もいるかと思います。その中で、スプレー やシートの香料について、「匂いで具合が悪くなる」という声を聞くようになってきました。シートやスプレーなどの使用について、「使用できるもの」や「使用できる場所」を細かく制限するつもりはないのですが、冗談でもスプレーを人に向けるようなことがないようにしてください。また周りの人への影響を考え、使用する場合は無香料のものにしましょう。また制汗剤は、汗を抑えてしまうことにより、熱中症を誘発すると説明している人もいます。使うなら、脇や足元など、体温を下げる機能に影響が少ない場所がおすすめです。使用の際は、そのような点も考慮した上で使用するようにしましょう。

## 生徒総会

先週の金曜日に生徒総会が行われました。その場で、「大洲中の心得」に関する話を含め、いくつかの事柄について話をさせてもらいました。要望が実現するかどうかはこれからのお話し合いになります。みなさんには、話の内容を受けた上で行動を期待しています。また、金曜日にも話しましたが、学校生活についての話をする機会は年に一度だけではありません。その一つ一つにすぐに対応できるわけではありませんが、生徒会からの呼びかけ、生徒会への相談など、様々な形でのアプローチが可能です。

## 思うは招く

スペースが少し余ったので、動画の紹介をします。

「思うは招く」。有名なフレーズなので知っている人もたくさんいるかもしれません。

植松電機社長の植松努さんの言葉です。植松さんのXのプロフィールには、

北海道でリサイクル用のマグネットを作りながら、宇宙開発とか、いろんなことをしています。

「どーセ無理」に負けない「だったらこうしてみたら？」の人を増やしたいなと思っています。  
と書かれています。

植松さんが10数年前に行った講演がYouTubeにあります。今はテスト前で忙しいと思うので、見たことがないという人は、テストが明けたら観てみてください。