

# 保健だより

平成29年 7月7日  
いわき総合高校 保健室



あっという間に夏休みがやってきます。勉強に部活、そして遊びに忙しい皆さんは暑さになんて負けてはいられませんね。睡眠や栄養をしっかりと取って体調を整え、有意義な夏休みを過ごしましょう。また、今年度の定期健康診断が終了しました。健診の結果、医療機関への受診を勧める場合があります。長期休みは疾病やけがを治療する Chance です。夏休み中に治療を済ませて、より健康に2学期を迎えましょう。

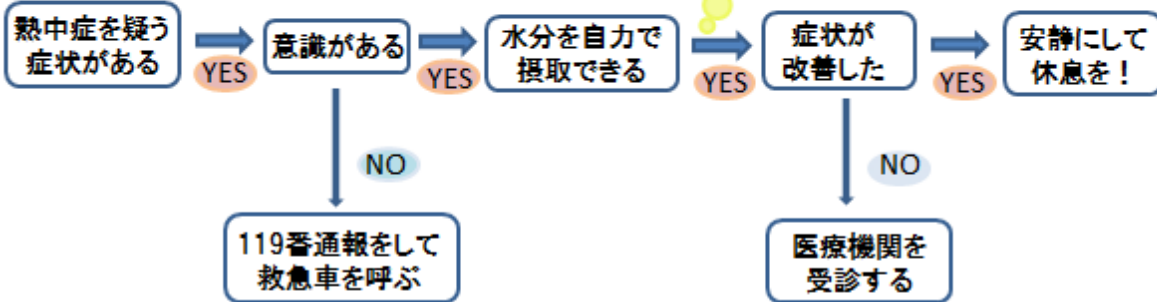
## 熱中症 に要注意

熱中症は体内の水分や塩分などのバランスが崩れることで、体温の調節機能が働かなくなる疾患です。気温や湿度などの環境的要因と、疲れや睡眠不足、栄養バランスの乱れ、暑さに対する不慣れといった主体的要因が関連して発症します。熱中症は室内で過ごしていても起こることがあるため、こまめに水分と塩分を補給することが大切です。

### ☆熱中症対応フローチャート

**【症状】**  
めまい・失神・筋肉のけいれん・  
大量の汗・吐き気・嘔吐・頭痛・  
体がだるい・力が入らない・  
意識障害・高体温

**【対応】**  
・水分・塩分の補給  
・涼しい場所での休憩  
・衣服の調整  
・うちわであおぐ  
・ぬれたタオルで体をふく  
・太い血管を冷やす



※意識がない人に無理やり水分を飲ませてはいけません。

環境省熱中症環境保健マニュアル（2014年3月）より改変

## 肌を守ろう ～日焼け止めの選び方～

日焼け止めの容器に書いてある「SPF」や「PA」の表示、なんとなく数字は眺めるけれど、よくわからないまま購入している…。そんな人も多いのではないでしょうか。TPOにあわせて日焼け止めを選ぶことで、肌トラブルを防ぎましょう。



**SPF**…日焼けや肌の炎症を起こす紫外線（UVB）を防ぐ効果を表す指標です。例えばSPF20では、「日焼けするまでの時間を20倍延長できる」という意味になります。（肌が日焼けするまでの時間には個人差があります。）1時間程度の外出にはSPF35程度、長時間のレジャーやスポーツにはSPF50以上の日焼け止めが適しているといわれています。

**PA**…肌を老化させる紫外線（UVA）を防ぐ効果を表しています。UVAは窓ガラスや雲も突き抜けるため、曇りの日や室内でも注意が必要です。「PA+」～「PA++++」の4段階で表示されています。

日焼け止めは汗で流れてしまうため、こまめに塗りなおすことが白い肌を保つための秘訣です。

# アサーションで上手なコミュニケーションを




～カウンセリングルームから～

みなさん、アサーションという言葉をご存知でしょうか。アサーションとはコミュニケーション・スキルの一つです。アサーション(assertion)は、主張・断言などと和訳されますが、それでは少し強めな印象になるため、日本語では「(さわやかな)自己表現」と言われたりしています。アサーションの考え方によれば、主張のしかたには3種類あります。①非主張的 ②攻撃的 ③アサーティブ

①は、自分の考えを言わない、自分を偽って言いたいことを言わないという対応。これは「非主張的」と呼ばれ、不満をため込みやすい対応です。②は、自己主張しているため、アサーションとよく混同されますが、怒る・責める・相手を否定する・嫌味を言う・脅す、などの相手を傷つけ、支配するようなコミュニケーションです。自己主張はしていますが攻撃的で、当然うまく行かないやり方です。③のアサーティブなコミュニケーションは、相手を尊重しつつ傷つけない言い方で自分の言いたいことを伝えるというお互いの関係がうまく行く上手な主張の方法です。常に攻撃的な表現になってしまう人や、非主張的になってしまう人もいます。また、相手や状況によって変わるといこともあります。常に攻撃的・非主張的な人も、状況によってそうになってしまう人も、まずは自分がどのようなときにアサーティブでない態度を取ってしまうのかを振り返ってみましょう。そこから、アサーティブになるための第一歩が始まります。

## こんなケースではどうする？ 一話し好きな先輩とのコミュニケーション

部活中に、隣で独り言をつぶやいたり、やたらと声をかけてくる先輩。困ったときには頼りになるし、敵にすると怖い…。自分のペースで話しかけてくるので、練習に集中できず困ってしまう。今日も、またいつもの話が始まった！

-  非主張的      ええ、そうですね…。(と、練習をしながら、がまんして適当にあいづちをうつ)
-  攻撃的        今、私忙しいんです。もうちょっとこちらの空気も読んでください！
-  アサーティブ    ごめんなさい。今、私練習で頭がいっぱいで余裕がないんです。休憩時間になったらまたお話聞かせていただいてもいいですか？

解説： きっぱりと断れず、聞いているようで、聞いていないというようないい加減な対応は、相手を大切にしていないも同然。また、突然攻撃的になると、相手に反発をされます。今の状況をきちんと伝えたと、向かい合う時間がいつ取れるのかを具体的に提案して。

さて、あなたは、どのタイプでしょうか？アサーティブな表現がうまくできるようになるのはそう簡単ではありませんし、アサーショントレーニングという言葉があるように何度も練習するつもりでやってみて身に着いていくものです。最初からうまくいなくても、次は相手にどう言ったらうまく伝わるかなど言葉を選んだりタイミングを考えたりしながらコミュニケーションをとる姿勢が大切です。ただし、相手がその主張をどう受け止め、どう行動するかは相手の自由であり、こちらができるのは伝えることだけで、相手を操作することはできないということもアサーションの原則です。たとえうまくいなくても、自分を責めたり、勇気を出して伝えたことを後悔する必要はないのです。さあ、あなたもふだんの生活にアサーションを取り入れてみませんか？

