



相談室員(IE) 増井 詠一郎

いよいよ待ちに待った夏休みです。今年の夏休みはちょっと短め&明けてすぐ試験期間という日程なので、有意義に過ごすために部活・勉強への目標を立てている人も多いのではないのでしょうか。個人的には皆さんも4月以降ずっと張りつめて頑張ってきたので多少のんびりしてもよいのではないかと考えています。

思い思いの休暇を過ごしてリフレッシュし、夏休み明けにはまた元気な姿でお会いしましょう。

夏の思い出

～学生相談室員の話～

高山先生 「学生時代の夏休みに自転車で萩の城下町めぐりをした後に海に行ったことがとても記憶に残っています。海では泳いだというよりも、浸かりながら頭の上を鳶が飛び回っているのを眺めていただけです。いつもは課題に追われたり部活に励んだりの毎日だと思いますが、ゆったりとした時間を過ごすのも夏休みならではの。」



菊地先生 「夏の思い出というと、学生時代は部活やバイト、大学院生の頃は研究とほぼ休みなく何かをしていたような記憶があります。大学院生の頃は北大にいたのですが、北大の研究室は当時10階でエアコンが設置されていませんでした。日差して30度近いのに扇風機しかない状態でパソコンが熱暴走しないか心配しながら研究していたのは少し懐かしい思い出です。夏休みは授業もなく好きなことに集中できるいい機会ですので、皆さんもぜひ好きなことを思い切りやってみてください。」

藤本先生 ♪夏が過ぎ 風あざみ 誰のあこがれに さまよう 青空に残された 私の心は夏模様・・・♪

これは井上陽水さんの「少年時代」という曲の1節です。田舎に育ち人生の半分を昭和の時代に生きた私にとってこの曲は、少年時代の夏を懐かしく思い起こさせてくれます。清流での鮎とり、軒先で奏でる風鈴の音、ホオズキの赤い色、突然の夕立、太陽に映えるひまわり、盆踊りや花火大会、天秤を担いだ金魚すくいの行商人さえも覚えています。時間はゆっくりと流れていました。

時代は令和、世界と繋がる現代においてこのような時間の流れは望むべくもないと思いますが、それでも夏休みはちょっとだけ皆さんの刻をゆっくりにしてくれます。自然とのふれあいの中で感性を育ててみては

増井先生 「大学院生の頃に、同じ研究室の友人と富士山に登山にいきました。日本に住んでいるなら一度くらい登ってみたい、という軽いモチベーションだったかと思いますが、雲海に広がる御来光や頂上で飲んだコーヒーなど多くの思い出が色鮮やかに残っています。せっかくの夏休みなので普段できないことに挑戦してみるのはいかがでしょうか。」



宇根先生 「高専時代の夏休みは、毎日部活動に励んでいました。毎日部活で大変でしたが、夏休み前にはできなかったことができるようになり、振り返ってみると充実していたなと思います。夏休みは一つの物事に集中して取り組むことができますので、充実した夏休みにしてください!」



熱中症警戒アラートを活用しよう ～看護師からの話～

令和3年4月下旬から環境省と気象庁は、熱中症予防対策に資する効果的な情報発信として、「熱中症警戒アラート」を開始しました。熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症の予防行動を促すための情報です。

WBGT(暑さ指数)	熱中症予防運動指数	注意事項
33以上	熱中症警戒アラート	熱中症にかかる危険性が極めて高い
31以上	原則、運動中止	外出は避け涼しい室内で過ごす
28～31	嚴重警戒	炎天下の外出は避ける
25～28	警戒	活動時は積極的に休憩
21～25	注意	積極的に水分補給

熱中症を疑ったら、FIRSTで対応を



Fluid (液体)

Ice (氷)

Rest (休憩)

Sign (兆候)

Treatment (治療)

- 1) Fluid (液体) = 水分補給。
- 2) Ice (氷) = 氷や保冷剤、冷たいタオルなどで身体を冷やす。衣服を緩めてうちわなどで身体をあおぐ。
- 3) Rest (休憩) = 涼しい場所に移動して休ませる。
- 4) Sign(兆候)=15分ほど経ったら、症状を確認する。
- 5) それでも改善しなければ、Treatment(治療)。119番通報して病院へ！(参考:東京都医師会)

環境省：熱中症予防情報サイト PC・スマートフォン
<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>



登録をしよう



ソーシャルワーカー来校日
 8月20日(金)
 16:00～18:00
 カウンセラー来校日
 8月24日(火)
 15:00～18:00
 8月30日(月)
 14:00～18:00

相談は予約制です。hoken@tokuyama.ac.jpまでご連絡ください。保護者も相談可。

夏季休暇中(土日・一斉休業日を除く)も
 学生相談室はみなさんの来室をお待ち
 しています!!

