



蝉時雨(せみしぐれ) 白南風(しらはえ)  
夕風(ゆうなぎ) . . .  
工夫して涼しくすごしたいですね。

## 2018年8月号 フォーラムだより

自立学習教室 あんどうフォーラム  
～平成30年8月3日発行～  
<http://www.andu-forum.com>  
☎ : 045-241-1854

### ●熱中症対策していますか●

日本列島各地で連日、気温が体温を超えるような酷暑が、続いています。部活中の熱中症で、救急搬送されたり、なくなったという報道もあります。暑いところで過ごした後は、クーラーで体を冷やすだけでは安心ではないのです。体表面の温度が冷えて涼しく感じても、深部体温は高温のままである可能性が高いのです。

ところでみなさん「深部体温」という言葉を聞いたことがありますか？気温が高すぎると、体内に熱がこもります。「深部体温」とは、臓器の温度のことを意味します。臓器の温度は、皮膚温度よりも普段から1度ほど高い状態にあるそうです。

普段は運動したり気温の影響で体温が上昇しても、かいた汗が蒸発することで表面の温度を下げ、熱を放出することで深部体温も併せて低下していきます。しかし、今は気温が体温よりも高い状態にあると、外の熱が体内に入ってきてしまい、汗の蒸発が不十分な状態になり、熱が体内にこもることによって深部体温が下がらない状態が続いてしまいます。深部体温が高いと、つぎのような危険な症状が出てしまうことがあります。

深部体温が2度上がるごとに悪化し、死に至る場合もあるそうです。・40度で全身けいれん ・42度で多臓器不全 ・44度で脳障害の可能性が ⇒ 死に至る場合もある。川越救急クリニック副院長によると熱中症のような、嘔吐や頭痛などの症状が出てきた時は、深部体温も上がっている可能性があります。

外の熱が  
どんどん体内に!  
深部体温が下がらない!

深部体温  
40度で全身けいれん  
42度で多臓器不全  
44度で脳障害の可能性が  
死に至る場合も!

「深部体温」を下げるには...

効果“大” 手のひら・足裏・頬を冷やす  
水(10~15℃)に5~10分浸す

効果“中” 首・脇の下などを冷やす  
大きな血管の近くを氷などで冷やす

脳から遠い部分を冷やすと効率的に深部体温を下げられる

では体温を下げるためにはどこを冷やすのが効果的なのでしょうか？手のひらや、足裏や頬を冷やすのがよいのです。ポイントは「脳から遠い部分を冷やす」

脇の下などの大きな血管を直接冷やすと、冷える速度はたしかに速いです。しかし、急速に冷えることによって脳が「体温が下がりすぎた！」と感知してしまって、それ以上体温を下げないようにする機能が働いてしまいます。それに比べて、手や足などの末端は冷えるまでに時間がかかるので、ゆっくりですがきちんと下がってくれます。

氷水より 10℃程度の水（ちょっと冷たいなと思うくらいの水）がいいのは、急激に冷やしすぎないほうが良いということと、水が冷たすぎるとたとえ手のひらでも、体がびっくりしてしまうためです。ただ、重度の熱中症になった場合はそうは言われていないので、まずは急激に下げする必要があります。だいたい 38 度まで下げると、後遺症が少なくなると言われています。脳が「体温が下がりすぎた！」と感知しないように、ゆっくり冷やすのがコツですね。

## ●2025 年に有力な職業●

これまで、これから IT に取って代われ、消えていく職業がたくさんあることを何度かお知らせしてきましたが、では 2025 年にはどのような職業が有力になるかという

と、

- 1 位は ホワイトハッカーです。これは、企業のシステムに、ハッカーによる実際の攻撃と同じようなアクセスをしてバグを探すという仕事で、推定年収は 2 千万円以上だそうです。
- 2 位は 仮想空間創造師、3 位は 人工肉クリエーター、
- 4 位は ドローン制御技師だそうです。いずれも IT 絡みという感じで、「私は弱い」などといったはられないようです。まずはスマホをシッカリ使えるようになりたいと思い、いろいろ発信しながら練習しています。今後、プログラミングなどに強い人間になるのも一つの道かも知れません。

変わった職業としては、カブト虫などを育てて販売するインセクトブリーダーや、書道家なども上位に入っていました。たとえマイナーなジャンルでも、特殊な才能を伸ばすのも一つの道なのかもしれません。

「頭がよくなる子どもとの遊びかた」（小川大介・大和書房）という本を読みまして、日常生活の中で子どもの学力をのばす声かけが大切だと書かれていました。親のかかわり方が大切といます。忙しい毎日のなかで何ができるのだろうと悩む親御さんもおられると思います。よいと思うことをあれもこれもしてあげたくて、やらせることに必死になるときもあります。

ただ、あと伸びする子に育てて欲しいならば、幼児・低学年の時期は子どもと一緒に遊ぶのが一番です。子どもが持つ最大の力は、遊ぶ力。そうして遊ぶ中で、自分の頭と心の使い方を学んでいるのです。

国語力をつけたいのであれば、幼児向けのドリルを繰り返すよりも、視覚と聴覚のダブルの刺激で言葉の定着が早くなる「アナウンス遊び」が有効です。このアナウンス遊びは、親が「できるだけ沢山の言葉を口にする」「言葉と言葉が示すものをセットにして教えてあげる」というものです。親御さんは少し大変ですが、食事時には、「今日のおかずは、アボガドの果肉を豚肉で巻いて、焼き色がつくまで焼いたものです」など、目に見えるように伝える。

また、「お豆腐のお味噌汁」がメニューであれば、「お豆腐を切るところから、子どもに見せる」「子どもが見ているものに言葉をそえる」といった工夫をすることで、立体の感覚も身に付けることができるのではないかと思います。

また手軽にできるのが「ラベル読み遊び」です。お菓子やペットボトルのパッケージやラベルの文字を声に出して読んであげて、知らない言葉は教えます。私たちの生活には、様々な言葉であふれています。「期間限定！おーい お茶・今だけ増量」「朝採り野菜・地産地消」「大容量でお買い得！お財布にやさしい」など、身の回り到处にたくさんの言葉に興味をもつように促すことで、お子様の“体験によって得られる語彙力”は、ぐんぐん増えていくのです。

この本の中には、忙しい毎日の中でも取り組める、多様な遊びが紹介されています。この夏休みはお時間をつくって、読まれることをお勧めします。

## 8月・9月の行事予定●

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

9月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 今年もカレーパーティーを開催します●

夏期講習の打ち上げを今年は**8月24日(金)**に行います。是非予定をあけて、ご参加ください。できるだけ多くの方々に参加していただきたいので、今年は10:00~15:00を考えています。お披露目会に予定が合わず、参加できなかった人が多かったので、「ゆめホール」の再お披露目をかねて、親子みんなで「吹矢」をと考えています。

10:00 親子吹矢練習会

11:00 カレーづくり

12:30~13:30 カレーパーティ・片付け

14:00 吹矢対決・輪投げ・ボーリング・クリアゲーム・色板とり . . .

と体も頭も使って、総合得点で競います。そこで

吹き矢の基本動作をご紹介します。流れを理解しておくこと、当日すぐになれて、楽しめると思います。私も現在、週1回神奈川県吹矢協会の支部長さんたちの練習会に参加させていただいて、練習中です。年内に、地域限定指導員の資格を取りたいと思っています。



宣伝ついでに、ゆめホールでの他の催しも紹介しておきます。詳細は安藤まで

パンづくり教室	月1回	5日(日)	10:30~14:00
健康フェスタ	不定期	5日(日)	13:00~16:00
吹矢教室	月2回	8(水) 22(水)	10:00~12:00 13:30~15:30
ReMOVEstretch 教室	月2回	8/3日(金) 18(土) 9/7(金) 15日(土)	10:00~12:00 13:30~15:30
健康づくりイベント	月2回	8/20(土) 25(土)	12:00~13:20 13:40~15:0

申し込み先：あんどろっフォーラム 安藤まで 電話かFax 参加者氏名・時間を記入してF  
\*健康づくりイベントは地元出身スポーツトレーナー(小田島春星くん)の指導です。