

ほけんだより 7月

2024年7月19日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責:井上 No.11

早いもので、1学期も今日で終了、明日から夏休みです!長い夏休みといえ、中学生の皆さんはたくさんの課題や部活動で、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんね。それでも、心の余裕はきっとできるはず。ひとつでもいいから目標を決めて有意義な夏にしてください。2学期、また元気な皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

熱中症対策の必須事項

1、環境・気象条件を把握



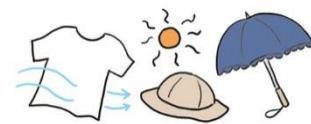
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では風通しも重要になります。

2、こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3、服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4、体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5、体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6、具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

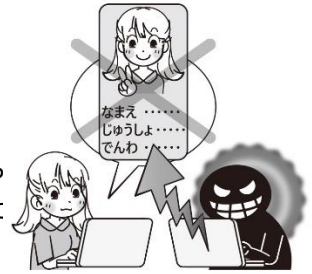


SNS を上手に使うために、覚えておいてください

夏休みのトラブルを防ぐために、SNS の使い方も考えましょう。

①発信に注意

写真の投稿は、写っている人みんなからの「OK」が必要!!また、場所の特定がされるような情報がないか確認しよう。文字だけの投稿でも、「一定の時間で消える投稿だから…」と思って、広まって困ることを書いてしまうと、あなたが知らない間にスクリーンショットされ、どんどん拡散されていきます。どんな投稿にも責任もって!



②ネットの相手に注意

あなたが普段やり取りしているネット友達、本当に写真の人なのでしょうか…?「相談に乗るよ」と言われて個人情報を伝えてしまった。「会って話したい」と言われた。でも、前にあった人は大丈夫だったしな…」確かな情報が少ない中で、直接会うのは危険。勇気を出して断ろう。不安や疑問を持った相手とは、被害にあう前に関係を断ち切ろう。



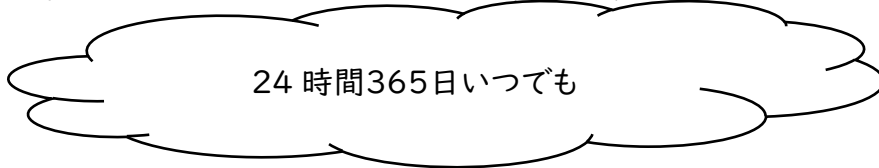
③伝え方に注意

「それは、あなたが悪いんじゃない。」このメッセージ、どう受け取りますか?①「自分が悪いのではない、よかった」②「自分が悪いと責められた」2つのどちらの捉え方もできると思います。この文章は、自分と同じように相手が受け取るとは限りません。個人間でのやり取りでも、グループでの会話でも、もしも相手を傷つけてしまったら、それはあなたの落ち度。どんな場面でも、正しく伝わるように心がけよう。

④困ったときは…人を傷つける投稿をしてしまった。拡散、炎上してしまった。SNS 友達に会って、被害にあってしまった。

ネット上で始まったトラブルを非現実的に相談するのは少し勇気のいることかもしれませんが、しかし、悩んでいるうちにも、被害は大きくなるばかりです。まずは信頼できて、「直接話せる人」へ相談しよう。

また、身近な人ではないからこそ、話せる気持ちや悩みがあるかもしれません。



あなたはひとりじゃない



内閣府 孤独・孤立対策推進室

↑みんなの悩みに応じて、SNS、TEL、手紙など
色々な相談窓口を紹介してくれます。

24 時間子ども SOS ダイアル

0120-0-78310

よりそいホットライン

0120-279-338

よい子の電話教育相談

0120-86-3192

大分いのちの電話

097-536-4343

厚生労働省 SNS 相談

