

# ほげんだより7月

藤沢市立明治中学校

2022. 7

保健室 納富



今年は梅雨明けがとっても早く、日差しの強い、暑い日が続いていますね。21日からはみなさんの楽しみにしている夏休み。補習や部活、塾など様々予定のある人もいると思いますが、どう過ごすかは、自分次第！

まだまだ感染症予防に加えて、熱中症予防もこころがけなければなりません。のんびり、だらだらしたい気持ちもありますが、平日は学校があるときと同じペースで、規則正しい生活が送れるとよいですね。

## こんな人は熱中症になりやすい??

熱中症になりやすい人に共通することがあります。



それは、朝食抜き、睡眠不足、頑張りすぎです。

つい夏休みだから、

夜中までゲームや携帯電話→寝不足→食欲なし→朝ご飯は食べたくない

→でも夏休みだから、めいっぱい遊びたい！部活やりたい！

これは、マイナスルーティーンにはまっていってしまいます。

生活リズムは、輪のようにつながっています。

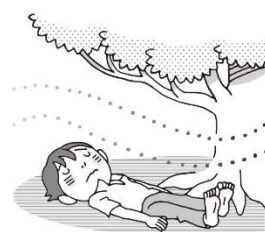
なので、一つをよくするだけで、生活がよい方向に変わります。

おすすめは寝る時間。 マイナスルーティーンになっているかもと感じたときは、寝る時間を30分でも15分でも少しずつ早めてみてください。体調の変化も感じられるはず！

もし、熱中症の症状たちくらみ・頭痛・吐き気・高体温・足がつるなどがみられた時は

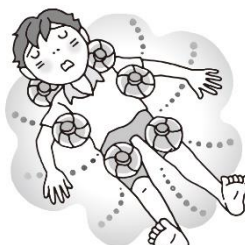


水分・塩分を  
補給しよう



涼しい場所で  
横になろう

首・わきの下  
足のつけ根を  
冷やそう



意識がはっきりし  
ない、様子がいつ  
もと違うときは  
救急車をよぼう



## SNS のトラブルに注意

インターネットやスマートフォンなどで SNS を利用している人も多いですね。夏休みは普段より時間もあるし、SNS を利用する時間も増えると思いますが、SNS を通じたトラブルに注意しなければなりません。



加害者にも被害者にもならないためにみなさんが気をつけることは

- ・インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しない
- ・インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしない。
- ・問題が起きたときは、一人で悩まず周囲の信頼できる大人や警察、相談窓口にご相談しましょう。

インターネット上にあがった画像や言葉は、多数の人に広がっていく可能性や永遠に残る可能性があることも覚えておいてください。

### 自分の心も体も大切に 相手の心と体も大切にする

という気持ちを持って、SNS と付き合しましょう。

## こころが困ったときに…

長い夏休み。楽しいこともあれば、つらくて悲しい出来事もあると思います。学校があれば、先生や友達に話をして、気持ちが落ち着くこともあるかもしれませんが、普段通りにいかない夏休みでも相談できる場所はあります。

先日「相談窓口紹介カード」（細長い紙）が配られましたよね。一部書いておきます。

### こころの健康にかかわる相談

県精神保健福祉センター 0120-821-606  
月～金9:00～21:00（受付20:45まで）・土日祝休日年末年始休み

0120は  
フリーダイヤル、  
無料だよ

### 子どもの人権に関わる相談

人権・子どもホットライン 子ども専用電話 0466-84-1616  
毎日9:00～20:00・休みなし  
子ども人権110番 0120-007-110  
月～金8:30～17:15・土日祝休日年末年始休み

### 非行・犯罪被害・いじめなどの相談

ユーステレホンコーナー 0120-45-7867  
月～金8:30～17:15・土日祝休日年末年始休み

### 性犯罪や性暴力の被害についての相談

神奈川性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」  
#8891 または 045-322-7379 毎日24時間 休みなし