

# ほけんだよ！7月

令和元年度  
南砺平高等学校 保健室

先に信頼する。  
そしたら信頼される人間になる。  
信頼される人間になっていく。

(見てる、知ってる、考えてる 著：中島芭旺)

## 自分に言ってあげよう

### 「頑張ってるね！お疲れ様！！」

「自分を大事にする」・・・当たり前のように、難しい？！

みなさんは、「自分を大事にするための方法を、10個挙げてください。」と言われたら、何を思いつくでしょうか。10個をスラスラと挙げられますか？

保健室では「自分を大事にするって何ですか？」という相談を受けたことがあります。怪我をしても、チームや仲間のために頑張りたい子、勉強したくても、自分のことは後回しにして困っている友達を助けない子・・・等、背景は色々あります。そんな人は、『自分の幸せって何かを考える』時間を作ってみてはどうでしょうか。

きっと、自分を大事にする方法は、何百通りもあると思います。それでも思いつかない、自分を犠牲にしても、どうしても頑張りたいことがあるという人は、自分に「頑張っているね。お疲れ様！」と言ってあげてください。それも、自分を大事にしていると言えると思います。

## 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

### スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

### 個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

リアルタイムの出来事を共有したり、匿名アプリを利用したりする時代。  
画面越しでも、  
**あなたの行動は、発信した以上あなたの責任問題**  
が問われます。

今一度、胸に手を当ててみてください。

## 熱中症の落とし穴？

熱中症は、みなさんもお存じのように、「気温が高い」「日射が強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高なくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。



## 夏休みの間の1日、 アウトメディアデーを作ってみませんか？

少し見る・やるだけのつもりだった・・・その「つもり」が、睡眠不足に関係していると、コントロールできていない“依存症”が疑われます。是非一度、自分の抑制力を試してみてください。

熱中症は、誰にでも起こりうるものです。そして、症状が出たら一気に悪化する可能性もあります。命の危険も伴う緊急事態にならないために、室内外関係なく、体調を気遣って声を掛け合いながら過ごせるといいですね。

そして万が一、意識不明やけいれんが見られたら、迷わず救急車を呼びましょう。焦ると番号が出てこなくなる、という話はよく聞きます。その時に備えて、電話帳に、救急車「119」を登録しておくといいそうです。



# 厚生委員コーナー

わ～、もう7月!! 日本が暑くなる季節の幕あけです...  
夏の悩みといえば、まずは「汗」ですよね?

## 〈ニオイが気になる汗対策〉

🌸ぬれたタオルで  
軽く吸い取る



乾いたタオルでゴシゴシ  
ふくのはNG!!

🌸汗を増やす



- ・運動や入浴でふたんから汗をかこう。
- ・冷房にあたりすぎない

あついよ～。

暑い日特に要注意、熱中症🐾

## 〈対策〉

- ・水分補給はこまめにしよう📄
- ・黒っぽい服はさけよう👕<sup>x</sup>
- ・ぼうしをかぶる🧢
- ・体調が悪いときは運動をひかえよう。

暑い夏は冷たいものを食べて気分をリフレッシュ!!

夏をめい、はい楽しもう🍉🍷

# 厚生委員コーナー

## 〈熱中症に気を付けよう〉

熱中症は予防がとても大切です。  
ここでもう一度熱中症予防についておさらいしましょう。

### 予防1

運動を始める前には水分補給をしましょう。

### 予防2

こまめな水分補給が大切です。  
20分に1回コップ1杯分の水分を飲みましょう。

### 予防3

運動中の水分補給は塩分を含んでいるスポーツドリンクがベストです。

体調が良くない時は絶対に無理をしないように!!