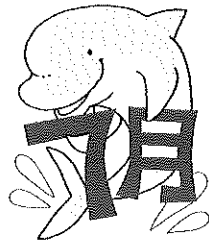


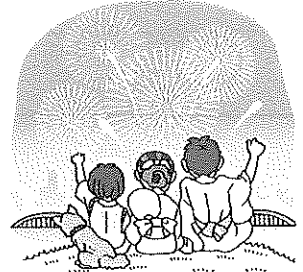
ほけんだより



7月号 R6. 7.2

銚子西中 保健室

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして一年に一回なのか皆さんは知っていますか？ふたりとも真面目な働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。もちろん宿題は計画的に！



熱中症^{ねっ ちゅう しょう}が起こるのは炎天下^{えん てん か}だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプールでも、水温^{すいおん たか}が高いと熱中症^{ねっちゅうしょう}のリスクが。しかも、汗^{あせ}が水に流れてしま^{あせ みず}うので自分がどれだけ水分^{すいぶん}を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

ねっちゅうしょう
熱中症^{ねっちゅうしょう}のなりやすさは温度^{おんど}だけでなく湿度^{しつど}も関係^{かんけい}しています。浴室^{よくしつ}や洗面所^{せんめんじょ}は湿気^{しつ け}がこもりやすく、長時間^{ちやうじ かん す}過ごすときは注意^{ちゅうい}が必要です。

睡眠中に

ねむ
眠^{ねむ}っている間も呼吸^{こき}から汗^{あせ}や寝汗^{ねあせ}などで予想^{よそう}以上に水分^{すいぶん}を失います。

たいさく き ほん
対策^{たいさく}の基本はこまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}。

あさ お
朝起きたとき、お風呂^ふの前後^{ぜんご}、運動^{うんどう}の合間^{あいま}には、意識^{いしき}して水分^{すいぶん}をとみましょう。



被害者^{ひ がい しゃ}にも加害者^{か がい しゃ}にもならないために



だれ か
SNSで誰かが書いていた悪口^{わるぐち}の投稿^{とうこう}を拡散^{かくさん}しただけに、訴えられた。

かんたん さびょう まんえん こうこうせい
簡単な作業^{かんたん さびょう}で10万円^{まんえん}。高校生^{こうこうせい}でもOK！^いと言われて引き受けた「アルバイト^{やみ}」だった。気づかないうちに、犯罪^{はんざい}に加担^{かたん}してしまった。

し あ ひと い きどうごう そうだん
オンラインゲームで知り合った人と意気投合^{い きとうごう}し、相談^{そうだん}にものってもらっていたら個人情報^{こじんじょうほう}を特定^{とくてい}され、「ばらされたくなければ裸^{はだか}の自撮り^{じど}を送れ^{おく}」と脅^{おど}された。

なつやす じ ゆう じ かん
夏休み^{なつやす}は自由な時間^{じ ゆう じ かん}ができるが、普段^{ふだん}とは違うトラブル^{ちがう}に巻き込まれることがあります。自分の言動^{げんどう}ひとつで自分^{じぶん}を含めた誰か^{だれ}が傷つく可能性^{そうそう}を想像^{たいせつ}することが大切です。

こま
困ったときは迷わず大人^{おとな}に相談^{そうざん}を。



まずは「正しく知る」ことから！「心と体の健康セミナー」

6月24日（月）、「心と体の健康セミナー」を開催しました。千葉科学大学看護学部講師高橋玲子先生を講師に招き、5校時は2年生を対象に「思春期のからだところに向き合おう」、6校時は3年生を対象に「性感染症予防について」をテーマに授業を行いました。下に授業後の感想を掲載させていただきます。



保健師さんの仕事の内容や、保健師さんが赤ちゃんや私たちの健康を守ってくれていることを知って、とても大切だと思いました。また、赤ちゃんを育てる大切さや、思春期の自分の心と体、また異性の心と体を大切にすることも学びました。保健師さんに自分の体のことや赤ちゃんを育てて大変なこと、相談したいことも相談できることを知れてよかったです。お忙しい中ありがとうございました。 2年3組 寺島 紗愛

思春期で体が変化する。心と体を大切にしたい。赤ちゃんをつくるということは、新しい命が誕生するということだから、簡単に考えてはいけない。女性は妊娠する能力と、男性は妊娠させる能力があるから、そういうことを自覚して生活する。今日は講演会を開いていただきありがとうございました。自分の心と体を大切にします。 3年1組 篠塚 晴生



性感染症の種類や特徴を知ることができました。中学生は成長の途中だからこそ知っておきたい病気だと感じました。性感染症になると将来不妊の原因になったり、死に至ることもあるという事実がある以上、将来のためにも知っておく必要があると思います。性感染症にかからないよう今からでもできることを探したいです。そして妊娠の大変さもよくわかりました。10ヶ月もあんなに不自由な生活をしているということに驚きました。将来のことについて考えさせられる学習でした。ありがとうございました。 3年3組 宮内 璃子

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900