

ほげんだより 7月

令和6年7月1日
川越南高校 保健室



暑い日が日に日に増し、本格的な夏が近づいてきましたね。今年は、例年と比較して2週間程遅い梅雨入りが発表されました。熱中症は高温多湿な時期に多く発症するため、暑さと雨対策を同時に行って、自身の体調管理を行っていきましょう。

もうすぐ夏休み 暑い夏に負けない体づくり





休憩と水分補給

体力のない人、寝不足や疲労などで体調が悪い人は、熱中症になりやすくなります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておくことが大切です。暑さに負けないために、バランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

規則正しい生活

予防のためには休憩と水分補給が重要です。暑い日はこまめに休憩し、十分に水分を補給します。また、水のみを補給していると、体内の塩分濃度が下がり、筋肉の痛みや痙攣が起きる可能性が高くなるので、塩分補給も忘れずに。

熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|---|---|---|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている  | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。  | | |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 | | |

救急車や救急医療は限りある資源です。適切な利用をし、必要な時に必要な人が迅速に利用できるようにしましょう。判断に迷ったときは以下の窓口がおすすめです。

「#7119」電話相談窓口 救急安心センター



そのインターネットの使い方 大丈夫？

文部科学省の調査によると、情報社会といわれる現代では、実に98.7%の青少年（10～17歳）がインターネットを利用しています。学校教育でも活用している他、携帯電話を所有している年齢も低くなっていることが背景にあります。インターネットの普及により、便利になったことも多くある一方で、対人や金銭的なトラブルが増えていることも事実としてきちんと受け止めなければなりません。

使い方次第では、トラブルに巻き込まれたり、心や身体を壊してしまったりすることもあります。未来を台無しにしないようにするためにも、自分の身は自分で守っていきましょう。

1

使用時間は 大丈夫？

2014年総務省『高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査』によると、携帯を使用することにより、**睡眠と勉強**時間が減ったと回答した人が多くいたようです。睡眠不足は心の不調や集中力・免疫力の低下、肌あれなど、心身に様々な悪影響を及ぼします。娯楽の時間を確保することも大切ですが、時間をよく考えながら使いましょう。



2

“一生” 消えない デジタルタトゥー

昨今では、写真や動画を SNS 上に発信し、周囲と共有するツールが増えています。でも、そうした情報を発信する前に一呼吸。

その内容は個人が特定できるようなものになっていませんか？「**そうなら消せばいい。**」**という考えは大きな間違い**です。好きな写真や動画をスクリーンショットや画面録画で保存することは誰にでもできますが、それらが必ずしも適切に扱われるとは限りません。「おもしろいから」という安易な気持ちや、なりすましでの発信もあり得ます。それを不特定多数の人が目にしてしまったら…？

何気ない行動で自分や周囲の人に危険や迷惑が伴うかもしれません。情報の発信をするときは一呼吸！一度発信した情報を完全に削除し、人の記憶から消し去ることはとても難しいことなのです。

3

そんなつもりはなかったのに…

インターネットでのやりとりは、画面でのやり取りであり、相手は目の前にはいません。相手からいつもどおりの返事が返ってきたとしても、画面の向こうでは嫌な思いをしているかもしれません。

自転車に乗りながら・歩きながら携帯を使用していたため、目の前の人に気づかずに事故を起こしてしまったら？過去にインターネットに発信をした写真や発言で対人トラブルや誹謗中傷に繋がったら？

「ちょっとふざけただけなのに」「ほんのいたずらだったのに」と、ことが起きてしまったから「そんなつもりはなかったのに」と主張してももとは戻りません。インターネットは身近にある便利な手段であると同時に、

使用方法1つで、自分や周囲の人に大きな影響を及ぼす可能性があることを肝に銘じておきましょう。

それでも何かが起こってしまった場合は、1人で抱えこまずに、家族や友人など周囲の人に頼り必要に応じて警察や専門家に相談をしてくださいね。

