

熱中症に気をつけて!

コロナ禍で、マスクをつけての2回目の夏を迎えています。期末テストも終わり、クラブ活動も再開しました。しかし、蒸し暑い日が続いて体調を崩している人も増えています。



熱中症を予防するには?



体調を整えておこう!・・・体調の悪いときは運動しない

- ✓ しっかり睡眠…疲労回復が充分でないと熱中症になりやすく、集中力を欠いてけがのもと。
- ✓ 朝ごはん…バランスのよい食事をとりましょう。

こまめな水分・塩分補給が大切!

- ✓ 必ず水筒をもって来る…熱中症予防には水よりも、塩分も含むスポーツドリンクがよい。



屋外では帽子をかぶり、直射日光をさいける

- ✓ 服装も通気性のよいものに…体内に熱がこもらないように。

運動する時間帯、運動メニューに気をつけ、こまめに休憩をとる

- ✓ 暑さに体をならすため、軽めの運動メニューから行う。
- ✓ 体調が悪くなったら、早めに申し出ること。

こころの充電の仕方



- | | | |
|------------------|---|--------------------------|
| 1、何もしないでぼーっとする | → | 昼は緊張している スマホは× |
| 2、睡眠をしっかり取る | → | 脳の疲れをとる |
| 3、人と会い過ぎない | → | 人と会うと気を使って疲れる |
| 4、運動をする | → | 成長ホルモンが出て、骨を成長させ、体を回復させる |
| 5、楽しいことをする(趣味など) | → | やりすぎると疲れるので、ほどほどに |

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります!!

- ①(軽): ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ②(中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはらない
- ③(重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



やっと夏休みですね。でも、クラブ活動で忙しい。塾の夏期講習で忙しい。色々な声が聞こえてきそうですが、いつもよりはゆっくり時間を使って自分を休めてあげてください。心の充電が必要です。



LINE(ライン) やネットのトラブルに注意!

個人情報流出のトラブル

フリーメールなどを使って、メールのやり取りを繰り返しているうちに、その相手をずっと以前から知っていたかのような安心感が生まれます。

会ったことがないからこそできる内容の話もありますが、ネットでは名前、年齢、性別などを偽ることは簡単です。

仲よくなったような気がしても、無防備に顔写真などを送らないようにしましょう。それがきっかけで「強制わいせつ」や「誘拐」などの事件に巻き込まれることもあります。



ネットへの書き込みトラブル

インターネットのブログや掲示板が身近なものになるにつれ、そこに軽い気持ちで書き込んだ内容がきっかけとなるトラブルが増えています。

文字だけのやりとりは、直接会って話すのとは違って、言葉がきつくなりがちであること、また、書き込みが広がるスピードは想像以上に早いことを知っておかなければなりません。

一度書かれた内容は簡単にコピーされたり、転送されたりするので、完全に消せないと思っておきましょう。



困ったことがあれば……

◆警視庁「ネットトラブルでお困りの方へ」

<https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/sodan/nettrouble/index.html>

◆大阪府警察「サイバー犯罪に関する相談」

https://www.police.pref.osaka.lg.jp/seikatsu/saiba/cyber_soudan/index.html

◆大阪府教育センター

子ども専用「子どもの悩み相談フリーダイヤル」
電話:0120-7285-25

◆ウィメンズセンター大阪

SAP 子どもサポートセンター(サチッコ)
性暴力に関する相談 女性相談員
19歳まで・水~日 14:00~20:00
電話:06-6632-0699

4月 身体測定	身長校内平均 cm	体重校内平均 kg	身長全国平均 cm	体重全国平均 kg
1年男子	153.8	47.0	153.9	45.5
1年女子	152.7	44.0	152.4	44.5
2年男子	159.3	50.2	160.6	50.0
2年女子	154.5	47.8	155.2	47.8
3年男子	166.0	53.4	166.3	55.1
3年女子	156.0	48.8	156.9	50.2

いつ治す?

健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか? 「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番! になって、歯が痛くなったり、体調をくずしたりしては、実力が出しきれません。

夏休みの間に治療をすませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。

今でしょ!!

