

# 保健だより 7月



令和5年7月20日(木)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 5号

4月からコロナウイルス感染症対策の制限が少しずつ緩和され、学校生活に一段と活気が戻ってきたと思えた1学期でした。この夏も暑くなりそうです。夏休み中も生活習慣を乱さず過ごせるよう心がけましょう。2学期始業式に全員が揃うことを願っています。よい夏休みを。

## 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。		



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



## 夏の甘いユウワク?? 清涼飲料水

### ホントに清涼飲料水?

コンビニなどの売り場に並ぶよく冷えた飲み物。さて、あなたが手に取ったものは、本当に清涼飲料水(ジュース)でしょうか? パッケージの華やかさも手伝って、表示があったとしても、パッと見ただけではお酒と区別しづらいことがあります。「甘くてアルコール度数も低い。同じようなもの」というのは、お酒を飲んでもよい大人の立場からの意見。みなさんには当てはまりません!



### 暑いと、ついゴクゴク...

夏の冷たい飲み物として口当たりのよい清涼飲料水の人気が高いですが、飲みすぎると落とし穴が。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとると、血糖値が急激に上がり、倦怠感などの症状が起きます(ペットボトル症候群)。普段よく飲むものは水やお茶などを選び、清涼飲料水は控えめに。なお、激しい運動時などは汗で塩分も大量に失われるため、スポーツドリンクが有効になります。

夏休み中、SNS等

のメディアとの

関わり方に

くれぐれも

注意しよう!



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

# SNSの落とし穴に注意して!



それ、本当にアップしても大丈夫ですか?  
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)



SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。



SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

なりすましていることも!



起きたら、まずスマホ...

Snooze...



食事中、トイレやお風呂でも...



歩きスマホ、ながらスマホ...



スマホがないととにかく不安...

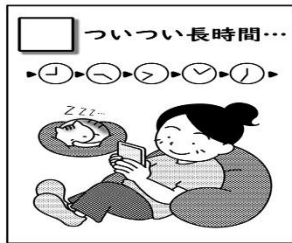
どうしよう~?

## スマホ依存チェック!

がついたら要注意!!



直接会うよりはずおやりとり



ついつい長時間...



みんなといてもそれぞれスマホ



用がなくてもみてしまう...



## 断り方のお作法

友達の誘いを断りたいとき、どう言えばいい? まずは、「誘ってくれてありがとう」と伝えます。そのうえで、「ごめんね、本当に行きたいけど、〇〇があって、行けないの」と断りの理由を告げます。さらに「今回は残念だけど、また誘ってね!」と言えば、相手も気を悪くすること

はないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」「イヤ」とせっけない返事をしていませんか? 親だって人間。丁寧に理由を説明して断れば、分かってくれるはず。親子ゲンカになって、お互いに嫌な思いをしないよう、断るときは少し気遣ってあげてね。

## スクールカウンセラー 大野先生 9月の来校日

1, 8, 15, 22日いずれも金曜日です。

カウンセリング希望者は前日までに保健室・上村か反町先生(家庭科)に申し込んで下さい。当日予約も空きがあれば大丈夫です。もちろん保護者の皆様からも受け付けています。

ぜひご活用下さい。