ほけんだより 7月号

境高等学校　保健室

今年は６月から熱中症警戒アラートが発表され、このまま猛暑が長引く予報となっています。しっかり暑さ対策をして、部活や夏季課外を乗り切りましょう。３年生は進路に向けた大切な時期ですね。進路に向かって１日１日を大切に過ごしましょう。健康に留意して、充実した夏休みにしてください。

○体育中・部活中に意識してほしいこと

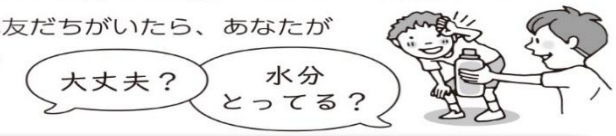
境高の生徒の中には、周りに遠慮したり、迷惑をかけたくないという思いから、体調が悪くても我慢してしまう人が多くいます。体調の変化や症状、その程度は、自分自身しかわからないし、人が比べたり判断するものではありません。「ちょっと変かも？」「なんかいつもと違うかも？」という気づきを大切に、周りに言い出しやすい雰囲気が作れるよう、日頃から上手なコミュニケーションを築いておきましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい　**みんなの足を引っ張りたくない**

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！　と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

楽しい夏休みも、一歩間違えれば危険なことがたくさんあります。毎年ニュースで報道される水難事故、ハメを外したり、飲酒、喫煙、薬物などに誘われる機会が増えたりと、その場のノリで安易な行動をしてしまいがちです。自分の未来のため、後悔しないためにも、想像力をしっかり働かせて**後先をしっかり考えて行動**できるようにお願いします。９月１日に元気にお会いしましょう！