

ほけんごもり 7月

聴 高 発 第 1 0 6 号
令 和 6 年 7 月 3 日
だいせん聴覚高等支援学校
健 康 安 全 部

夏休みまで残り2週間とちょっと。部活動や友達や家族との約束などいろいろと計画している人もいます。

しかし、長期の休みになると、学校がないからといって、夜遅くまで起きていたり、昼まで寝ていたりしてしまい、生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、身体や心に影響が出てしまうことも…。熱中症などに気を付けて、夏を健康に過ごしましょう。



ちりょう 7月は治療のチャンス！

7月の保健行事

- 9日(火) 耳鼻科検診(欠席者)
- 10日(水) 災害ボランティア検診
- 17日(水) カウンセリング

8月の保健行事

- 28日(水) カウンセリング

7月の保護者懇談で保健室から『健康の記録』を配付します。今年度受けた定期健康診断のすべての結果と過去の結果がのっています。「去年から、むし歯があるな…」など受診をすすめられていたり、自分で気になるところがある場合はこの7月を使って受診するようにしましょう。

また学校管理下でけがをした人については「スポーツ振興センターの用紙」を配付しています。

まだ受診できていない人は、普段より時間に余裕がある懇談期間や夏休みのうちに受診し、結果や申請プリントを保健室まで提出してください。

はじめ カウンセリングが始まっています！！

カウンセラー：中尾 恵弥子 先生(手話・口話どちらも大丈夫です)

本校だけでなく、他の聴覚支援学校にも行かれています。

対象：生徒・保護者

相談内容：どんな内容でもOK！！

どんな人なのか気になる、自分の考えを聞いてほしい、こんなことを言ってもいいのかな…など気にせず、気軽に話してくださいね。

誰かに話すすとそれだけですっきりしますよ。

～ カウンセリングの予約について ～

カウンセリングを受けるためには、予約が必要です。(時間調整などを行うため)

担任または保健室までご連絡ください。(相談内容を話す必要はありません)

当面の予定は、**7/17(水)**、**8/28(水)**、**9/11(水)**

10:30～16:00までです。(7月は都合により14:00まで)

※日程変更がある場合もありますので、ご了承ください。

熱中症かも!?

おも と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

熱中症はこれから起るにやすすいので、
みなさんも症状に合わせた対処法を
覚えておきましょう!!

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



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と特定され、「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。

