

ほけんだより 7月

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。しっかり睡眠をとる、早く起きる、朝ごはんを食べるなど、生活を整える努力をしましょう。



蒸し暑さに

くたびれていませんか？



令和6年4月、気候変動適応法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律が全面施行となりました。なんだか難しそうですが・・・熱中症の対策をしようと法律ができたということです。

そこで、これまであった熱中症警戒アラート（WBGT 33以上）を熱中症警戒情報として法律に位置づけ、さらにより深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、一段上の熱中症特別警戒情報（WBGT 35以上）が創設されました。WBGT 指数による行動の指標については、これまでと同じで変更されていません。

6月から本校でも熱中症症状を訴える人が増えていますが、睡眠不足等、皆さんの生活にも気になる点が・・・熱中症は予防できると言われています。予防を心がけましょう。

- ①暑さに徐々に慣れておきましょう。（暑熱順化といいます）
- ②夜更かしはやめて、睡眠不足に注意しましょう。暑くて眠りにくい時には冷房を上手に使用しましょう。
- ③栄養バランスの良い食事をとりましょう。熱中症を訴える生徒さんに、朝食抜きが多いです。しっかり食べて、水分も摂って、登校しましょう。
- ④ミネラルを含んだ水分を、十分に持参しましょう。水やお茶を持ってきている人が多いですが、塩分も必要です。お茶や水に塩を混ぜてくるか、塩飴や塩タブレットを持参しましょう。



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。



★今年度の身体計測の結果です★

石部高校の平均値と比べてあなたはどうでしたか？

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	169.0	157.2	59.5	53.2
2年	169.8	156.6	71.6	51.7
3年	172.3	157.2	67.3	52.8

歯石沈着は歯磨きで改善できませんよ？

歯科検診がすべてのクラスで終了しましたが・・・残念ながら、歯石沈着を指摘された人がちらほら。「歯磨き頑張ります!」と言ってくれた人がいましたが、歯石は歯磨きでは落とせません。石部では、昨年の検診で歯石沈着があった人の90%が、今年も歯石沈着を指摘されています。病院受診ができていない証拠ですね。。。

何度もアナウンスしていますが、滋賀県では4月から高校生の医療費補助制度が始まりました。歯科の治療も今のうち!歯石のクリーニングもぜひ今のうちに行っておきましょう。

1 学期末の懇談時に、今年度の健康診断結果の一覧をお渡しさせていただきます。

何かご質問などありましたら、保健室までお声かけください m(_)_m

