

# ほけんだより 7月

令和元年7月1日発行  
保健委員 3F 足立 唯  
3G 田尻 遊

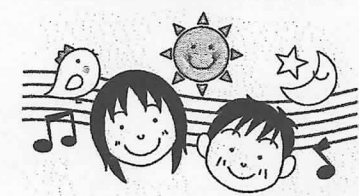


## こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった      気温が高い      湿度が高い      風がない

### 生活リズムをくずさない



### 食事は栄養パーフェクトで



### しっかり水分補給



### 汗の話

#### 汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外にがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



思春期をすぎる頃には、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。

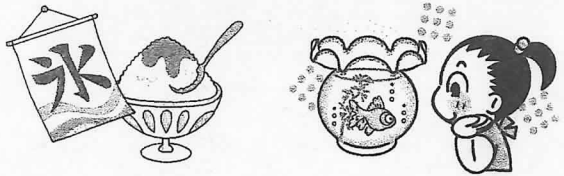


#### 汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500~1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。

#### 熱中症の落とし穴?

熱中症は、みなさんご存じのように、「気温が高い」「日射が強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくなるときなども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。



### 大麻は安全

「大麻は害がない」      「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」

これは全部ウソ!

#### 大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

#### 大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。



2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

### 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

#### スクショ 返し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

#### 個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。