

ほけんだより 7月



令和元年7月18日 浦安南高校保健室

なつやすみ



夏休みが始まります！いつもと違う夏休みにしませんか？

- ㊦にかあたらしいことを始めよう
- ㊧かれたときはむりしない
- ㊨めるのはいつでもできるよ
- ㊩きなものを増やそう
- ㊪んなに会って楽しもう！



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。

今年の夏は??

今年の夏も、暑い夏と予報されています。昨年に比べて、気温は落ち着くものの、雨が多く、湿度が高い、“ジメジメした夏“になると言われています。

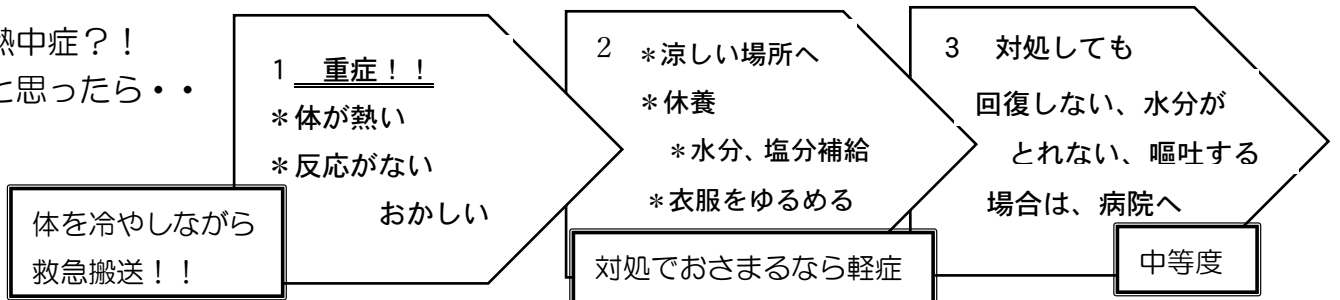
昨年の5～9月までに熱中症で病院に救急搬送された人は、全国で95,137人でした。

……次のことに当てはまるときは注意が必要です。……

- 急に暑くなった
- 暑さが続く日
- 体調が悪い、または悪かった後
- 前に熱中症になったことがある
- ジメジメしている
- 長時間、外で活動する
- 水分がとれない環境
- 激しい運動をする



熱中症?!
と思ったら・・・



オリンピックに向けて“暑さ対策”

2020年東京オリンピックの開会式が、1年後の7月24日に行われます。暑い日本の夏。暑さ対策として、日本の伝統文化である



“打ち水”が注目されています。その他にもいろいろな工夫がされています。



木陰をつくる



暑くなりにくい道路をつくる

	9時	12時	15時	18時
水戸	危険度	危険度	危険度	危険度
宇都宮	危険度	危険度	危険度	危険度
前橋	危険度	危険度	危険度	危険度
さいたま	危険度	危険度	危険度	危険度
千葉	危険度	危険度	危険度	危険度
東京	危険度	危険度	危険度	危険度
横浜	危険度	危険度	危険度	危険度

危険度: 危険度 (High), 危険度 (Medium), 危険度 (Low), 危険度 (Very Low)

天気予報などの情報提供



さまざまな国の言葉で熱中症のパンフレットをつくる



応急処置体制の整備



競技時間を変更する

☆☆工夫して、暑い夏を楽しみましょう☆☆