



梅雨明けしたのではないかと勘違いするくらいの暑い毎日(˘_˘)
熱中症の生徒が多数出るのではないかと心配しましたが、ちょうど学校の体育ではプールが始まり、今のところ心配するほどの来室はありません。水着姿で保健室前を通る生徒たちは、皆とても嬉しそうです。
あと1週間で1学期が終わります。その後待っているのは楽しい夏休みです。夏休みは、規則正しく過ごすとともに、健康診断の結果、受診の必要なお知らせをもらっている人は必ず受診し、報告書を提出してください。有意義な休みをお過ごしください。



あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みで陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでください。

毎日SNSを使っているあなた これなことをしていませんか？

スクショ
回し

一部の人が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。

スポーツ振興センターの手続きはお済みですか？

○学校の授業や部活動（練習試合や大会も対象）、登下校、学校行事などで負傷し病院を受診した場合、スポーツ振興センターに災害共済給付の手続きをすると給付金が支払われます。書類はすべて保健室にあります。書類をまだ提出していない人は速やかに保健室へ提出しましょう。
夏休み中のケガも対象です。

※最初の診療日（病院へかかった日）から2年以内に請求手続きをしないと時効になり請求できなくなりますので注意してください。分からないことがあれば、保健室で確認してください。



予防は早めに…？



朝は WBGT チェックを！

熱中症リスクが高い日が続きますが、気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指数で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。猛暑傾向が進む中、熱中症による被害を防止するため、翌日または当日のWBGTが33以上になることが予想される場合に、「熱中症警戒アラート」、また翌日の最高WBGTが35に達する場合に「熱中症特別警戒アラート」を発表し、警戒を呼び掛けています。

熱中症警戒アラートが発表されたときには、暑さを避ける、運動を原則中止にする、こまめに水分・塩分の補給をするなど、体調を守るための対策が必要です。



『夏の誘惑 ～ペットボトル症候群に注意！～』

冷やすと甘さ
を感じにくいよ



夏は、何をしても喉が渇きますよね。学校の自販機でも皆さんがジュースを買っているところをよく目にします。熱中症予防で水分をとるのはとても大切ですが、炭酸飲料やジュースなど、糖分が多く含まれる飲料水の飲み過ぎは「**ペットボトル症候群**」になる危険性があります。「ペットボトル症候群」、聞いたことがありますか？

「ペットボトル症候群」とは、正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれ、清涼飲料水（スポーツドリンクも含む）などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のことです。糖分が多く含まれる飲み物を大量にとることで、血糖値が急激に上がります。血糖値が上がると、また喉が渇き、さらに飲むという悪循環に陥り、喉が渇く、尿量が増える、疲れやすい、吐き気などの症状が現れるようになります。清涼飲料水は冷えているとあまり甘さを感じませんが、実は多くの糖分が含まれています。

夏の水分補給は水やお茶を優先して、甘い飲み物は過剰にならないように気をつけましょう。熱中症予防には、水分とともに塩分も忘れずに補給してください！