



# ほけんだより 7

岡崎北高校  
保健室

7月には、七夕以外にも「ナイスの日(7.13)」という日があります。あるアニメの中で紹介されていて、素敵なお話を探す日なのだそうです。私たちの心は常に揺れていて、マイナスに傾くこともあります。ナイスの日にちなんで、意識してよいことに目を向けると、気分も上がるのではないのでしょうか。

一人ひとりに心がけてほしいこと

## みんなで熱中症を防ごう!!

大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件\*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

ぐっすり眠ってしっかり食べる! 私たちは、一日に必要な水分の約40%を食事から摂っています。特に朝食は欠かせません。



## 熱中症を疑ったら、まず体を冷やす!

意識がもうろうとしている時は迷わず119番通報を!!

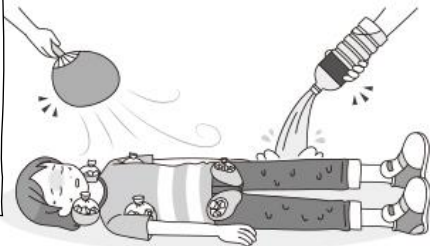


冷たい水を張ったプールに全身を浸からせる。濡れないように、タオルなどを脇の下に通して支える

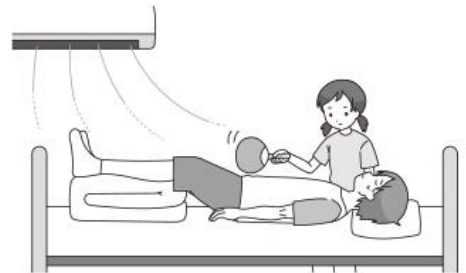


木陰などの涼しい場所で、服の上から流水をかけ続ける。うちわなどでおおぐとより効果的

自分で水分を摂れる状況であれば、水分補給をする。OS1などの経口補水液が理想的!



首のつけ根、脇の下、足のつけ根に冷たい物をあてる。服の上から冷たい水もかけ、うちわなどでおおぐ



涼しい部屋に寝かせ、うちわや扇風機で冷たい風をあてる。ぐっすりしている場合は足を高くする

大麻はダメ、セツタイの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は――

- Aさん** どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。
- Bさん** 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。
- Cさん** 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分で壊してしまった…。



最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。



お酒やたばこなど、未成年が法律で禁止されているものにも手を出さないこと!

