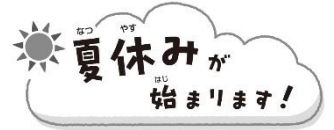


# ほけんだより 7月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和5年7月20日（木）

## 夏休みにあるチャンスって??

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、あなたがもっと健康になるチャンスです。



一学期の健康診断の結果、受診・再検査の必要がある人には、お知らせを配りました。まだ病院に行っていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配ごとがあれば、おうちの人に相談して、病院で診てもらいましょう。



## 熱中症はまず予防です！

連日、熱中症警戒アラートが発表され、真夏日・猛暑日という天気予報、熱中症で救急搬送のニュースを見ない日はないほど危険な暑さが続いています。屋外はもちろん、屋内でも意識して熱中症を予防しましょう。また、友達や家族が体調をくずしていないか、気をつけて見てあげられるとなお良いですね。

|                                    |                                 |                                      |   |   |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
|                                    | <p>← 十分な睡眠<br/>生活リズムをくずさない！</p> |                                      | <p>← 栄養バランスの良い食事<br/>食欲がなくても何かを食べよう</p> |   | <p>← 水分補給<br/>汗をたくさんかくときは塩分も補給しよう</p> |
| <p>帽子をかぶる<br/>直射日光を避けるだけで楽になるよ</p> |                                 | <p>→ 風通しの良い服を着る<br/>涼しく感じる工夫をしよう</p> |   | <p>→ 体を暑さに慣らす<br/>汗をかいて体温を下げる機能を強くしよう</p> |                                       |

## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある

**大丈夫？**

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**

がんばり屋さんは、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。

## 薬物乱用防止教室を終えて

7月10日(月)4時間目 保護司の鷲平保雄様を講師に迎え、薬物乱用防止教室を実施しました。他にも川口地区を担当する保護司の方数名もご来校いただき、保護司のお仕事についてご紹介いただきました。保護者の方も11名ご出席いただきました。生徒たちは、講師の先生の経験を踏まえたお話を真剣に聞いていました。



### みなさんの感想から

今日は主に大麻の恐ろしさについて学んだが、どんなものでも一度乱用してしまうと、二度とやめられなくなってしまうということなので、自分自身で自分を守るように、どんなところに薬の危険があるかをよく考え、そういったものに決して手を染めたり関わったりしないよう、十分に気をつけていきたいと思った。

「薬物で幸せになった人はいない！」という言葉、本当にその通りなんだろうと思います。自分もそうならないように、ちゃんと断る、I(アイ)メッセージにするなどやってみようと思います。

今回の講演で、薬物の恐ろしさと、犯罪をした人の改善・更生を助け、犯罪予防のための啓発に努めている「保護司」という職業があることを知りました。薬物犯罪に巻き込まれないためには、薬物に対する正しい知識と自分自身の正しい判断が大切だと思いました。

薬物が悪いものだということは知っていたけれど、どのようなことが起こるのかなどの細かいところはあまり知りませんでした。でも、薬物乱用防止教室のおかげで知ることができきっかけとなりました。

一見薬物には見えないリキッドやお菓子など日常的に気をつけ、闇バイトなども薬物に関わってしまうことがあるので、自分の身を守ることを意識していこうと思います。

薬物乱用をしたら、脳などに影響があり、やめたくてもやめられなくて、若いときに使うほど、依存症になりやすいことがわかりました。もし、誘われたら、自分の気持ちを素直に伝えて断るということを学びました。

## 夏休み中、困ったときのご相談窓口紹介



新型コロナに感染したかも?

受診するか迷ったら

埼玉県コロナ総合相談センター

**0570-783-770**

☎ 24時間受付

聴覚障がい者の方 FAX 050-8887-9553

朝6、7時台を中心に混み合います。  
ほかの時間帯がおすすめです。

「どうしよう…」と思ったら  
(人間関係、自分自身、家族など何でも)

**子どもスマイルネット**

**048-822-7007**

午前10時30分～午後6時まで

(8/5は停電のためお休み)

名前は言わなくても大丈夫!

秘密は守ります。

相談は無料。

(電話料金はかかりません。)



けがや病気で病院を受診すべきかどうか迷ったら

**埼玉県救急電話相談**

**#7119**

または

**048-824-4199**

毎日24時間受付

他、「**埼玉県 AI 救急相談**」**検索**

チャット形式で相談できるサイトです。