保健通信 夏休み号

令和６年７月１９日発　行
滋賀県立八幡工業高等学校
保　健　室

夏休みが始まります！すでにいろいろな予定を立てている人も多いことでしょう。夏休みは 2 学期に向けて、十分リフレッシュしてくださいね。今年も暑すぎる夏休みになりそうです。熱中症・夏バテ対策をとり、安全な夏休みを過ごしてください。2 学期の始業式、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

9月の予定

①2学期始業式の提出物について
　歯および視力の受診結果報告書(対象者のみ)
②2年生修学旅行事前検診
　日時:9月6日(金)14時
　対象:定期健康診断などで必要と認めた者
　　希望者
　　1学期内科検診欠席者(必ず出席すること)

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。

キュウリ
キュウリの95%は水分！ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト
疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆
疲労回復効果があるビタミンB_1、皮膚の健康を保つビタミンB_2が豊富です。

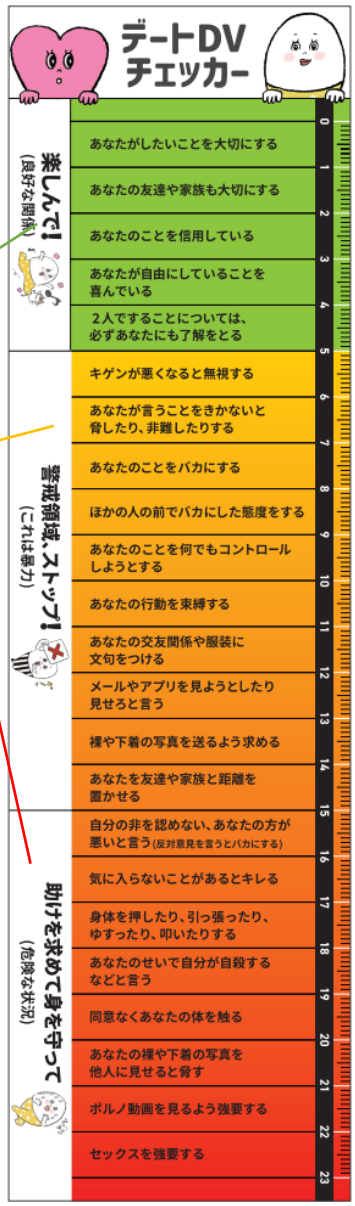
デート DV チェッカーのトリセツ

デート DV とは、付き合っているカップルの間で起こる暴力のこと。とある調査によると、交際経験のある女性の約 45%、男性の約 27%が恋人からの暴力を経験しているという結果が出ています。

緑は良好な関係

**黄色は警戒領域
これは暴力です！**

**赤は危険な状況
助けを求めて身を守って！**



夏は気持ちが開放的になり、付き合っている 2 人や気になるあの人との距離が急接近することも。好きな人ともっと仲良くなりたい！もっと近づきたい！もっと触れ合いたい！と思うのは自然なこと。しかし、自分の感情のまま行動を起こすことは、時に相手を傷つけることになりかねません。

何が暴力か知っておくことは、自分だけでなく、お友達のことを守るためにも役立ちます。デート DV チェッカーは、恋人関係以外にも、友達や家族関係にも当てはめることができます。他人事と思わず「こんなこと言われる・されるのって、おかしくない？」という感覚を身に着け、人間関係作りに役立ててください。

出典:“with セイシル 性教育お役立ちプラットフォーム”. https://with.seicil.com/ （※無断転載禁止）

※カラー版は Classi を見てね！

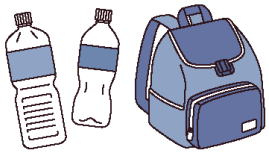
おぼれてしまったら…！

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

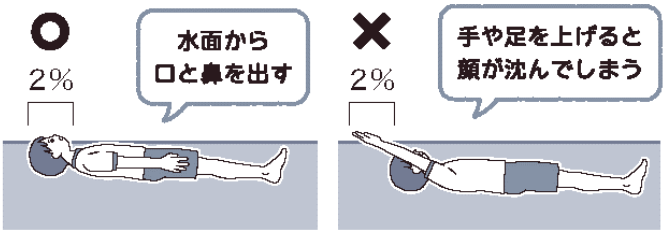
浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど

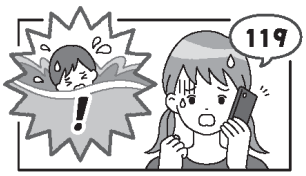
やるな。3つの“ダメ”！

その1:「助けて！」と大声で叫ぶのは“ダメ”
その2:足がつかないところで立とうとするのも“ダメ”
その3:沈まないように！と慌てて暴れるのはもっと“ダメ”



※水中で人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%しか水面に出ません。川・海に落ちた場合は衣服に空気が含まれているため浮きやすいですが、時間経過や暴れたり、無理に泳ごうとすると空気が抜け沈みやすくなります。

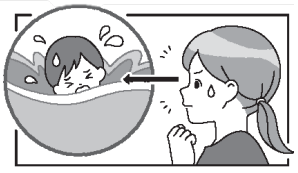
おぼれている人を見つけたら…！



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を！

「**大**丈夫ですか？」と返答を求める声がけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。

浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

海の事故は
118番通報
※海上保安庁

川の事故は
119番通報
そのあと
110番通報