



## 夏休み特別号



湘南学院高等学校 保健室発行  
令和5年7月20日



夏休みは時間がたくさんあって、普段学校生活を送っている間にはできないような新しいことにも挑戦できそうな気がしてきます。一方、「何でもして良い」訳ではないので、きちんと考えていろいろな選択をすることが大切です。

また、暑いからと言ってエアコンの温度を極端に下げたり、冷たい飲み物や食べ物ばかりを口にするのは、夏バテのもとにもなります。適切な過ごし方ができるように注意してください。暑さと上手に付き合いながら、夏休みを充実したものにするために、日々健康に過ごしましょう。



### 【 熱中症に注意 】

熱中症は予防することができます。運動や、長い時間外にいることがある日には、こまめな水分補給とこまめな休憩を心がけましょう。

からだに少しでも異変を感じたら、我慢したり無理をしたりせずに、早めに休養をとるようにしてください。



分類	症状	重症度
I度	・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛、筋肉の硬直 ・手足のしびれ、気分の不快感	低
II度	・頭痛、吐き気または嘔吐 ・倦怠感、虚脱感（ぐったりする、力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	↓
III度	・意識障害（呼びかけや刺激の反応が悪い） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ歩いたりできない） ・高体温（からだに触ると熱い）	高

### 【 突然の雷から身を守るために 】

#### × 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



#### ○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられない場合は、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。





犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

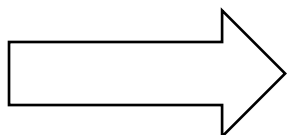
# SNSの落とし穴に注意して!

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、さまざまなトラブルに発展したり、犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。テレビなどのニュースで事件を目にした人もいないのでしょうか？長期休みは、SNS やネットの世界に没頭する時間が長くなりやすいので、より注意が必要です。自分のネットの使い方を見直して、危険に出くわさないように心がけましょう。



## こんなこと、していないかな？

- ・ 友だちや知らない人など、自分以外の人が写っている写真を勝手に投稿する
- ・ ふざけて、友だちの悪口やからかうようなことを書く
- ・ 自分の個人情報や写真、場所が特定されてしまうようなものをアップする
- ・ SNS に載っている真偽の分からない情報に左右されてしまう
- ・ ネット上で知り合った人に安易に会ったり自分の写真を送ったりする



興味本位でした行動が、自分を被害者にも加害者にもしてしまったり、SNS が起因となって事件に巻き込まれてしまうことがあります。皆さんだけで判断せず、周りの大人に相談することが必要な場合もあるので、ひとりで抱え込まないようにしましょう。

## なりすまし の被害に遭わないために



SNS でウソの名前や写真を使って近づいてくる‘なりすまし’。趣味が合う＝信用できる人 ではありません。安易に会わないようにすることだけでなく、知らない人といきなり二人きりにならないなど、自分で自分を守る行動をとりましょう。



健康で、楽しく、充実した夏休みになりますように！

