



鹿児島工業保健室

7月7日は七夕です。織姫彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか、みなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休みです。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを崩さないようにして夏休み明けも元気に登校しましょう。もちろん宿題は計画的にしましょう。



★ 感染症予防について

本校では、6月に新型コロナウイルス感染症の流行が見られましたが、現在は落ちています。1年生での感染が多く見られました。一回感染しても型の異なるウイルスに感染することもありますので、日頃から石けんでの手洗い等予防に努めましょう。



★ 熱中症について

熱中症の症状

軽症
重症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症
かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給

こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

暑さに負けるな!
夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ

生活リズムを整える

栄養バランスのよい食事

睡眠をしっかりとる

湯船につかる

★ 性教育講話について

6月21日(金)に1年生を対象にした「性被害者、加害者にならないために」というテーマで鹿児島西警察署の方々による講話が実施されました。



被害に遭いやすい時間帯は、16時頃が多いことや被害に遭わないためにSNSで知り合った人とは、会わない、自撮りの写真を送らない、困ったら大人に相談する、ネットに流出してしまうと回収は不可能ということ等を学ぶことができました。自分でできる対策をとっていきましょう。また自分が加害者になってしまったりははいけません。あなたの大切な人が被害者になってしまったら?…自分の欲求のために他人を巻き込んではいけません。抑えられない気持ちがある人も信頼できる大人に相談してみましょう。どちらも自分を守る方法です。

★ 必要な人へお知らせ配布しています。

健診結果で受診が必要な生徒は、夏休みを利用して受診しましょう。特に3年生は、就職や進学で健診結果を提出することがあります。自分の健康のために勉強も治療も部活も頑張っていきましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のお勧めをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

★カウンセラー来校日★

7月12日(金)・・・13:30～14:00

(生徒向け講演会実施のため短くなっています)

9月5日(木)・・・13:30～15:30

9月18日(水)・・・9:00～11:00

希望する生徒、保護者の方は保健室または担任へ御連絡ください。
予約が取れない場合や急ぎの場合は、下記の相談機関で医療機関の情報をすることもできます。

鹿児島県精神保健福祉センター (無料)

思春期外来 (要予約: 第3水曜日 9:00～12:00)

初めての方 (要予約: 木曜日 9:00～12:00)

(鹿児島市小野1丁目1番1号: ハートピアかごしま2階)

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。

