

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 | 年に | 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 いています。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







と思ったら

首のまわり、 わきの下、 足の付け根を 冷やす



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。



★ 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てはいけません。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ないのです。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。



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だけなのに、訴えられた。 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。

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。

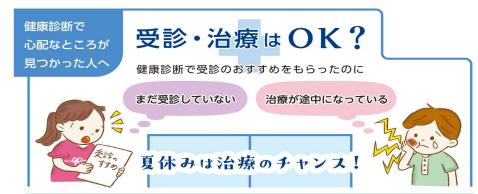
夏休みは自由な時間ができる 分、普段とは違うトラブルに巻 き込まれることがあります。自 分の言動ひとつで自分を含めた 誰かが傷つく可能性を想像する ことが大切です。

困ったときは 迷わず大人に相 談を。 /



★ 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。



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 情報を知ることもできます。

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

引用文献:日本学校保健研修社 健 7月号