

ほけんだより 7月

令和7年7月18日（金） 小平市立小平第二中学校 保健室発行

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは様々な経験を通して、心と体をひとまわり大きくする絶好のチャンスです。学校生活を離れて、家での生活が多くなりますが、生活習慣が大きく乱れることがないように気を付けましょう。

熱中症を予防しよう 暑さ指数と熱中症警戒アラート

気温が30℃以上の日が続いています。総務省消防庁は、7月7日～13日の一週間における熱中症搬送人数が8,546人であったことを発表しました。

熱中症は予防ができます。「頭痛」「めまい」「気持ち悪さ」があった場合には、軽く判断せず、すぐに水分補給をして涼しい場所で休むように心がけてください。

また、熱中症予防には気温だけでなく、暑さ指数（WBGT）を確認することが重要です。WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを総合的に評価して数値がでます。WBGTが28を超えると熱中症のリスクが高まり、31を超えると原則運動中止となります。



【運動に関する指針】環境省 熱中症予防情報サイト

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	危険 運動は原則中止
31～35℃	28～31	嚴重警戒 激しい運動は禁止
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休養
24～28℃	21～25	注意 積極的に水分補給
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給

熱中症警戒アラートとは？

環境省が発表している全国の暑さ指数について、33以上になると予測される地点があるときに熱中症警戒アラートが発令されます。発表は1日2回、前日の夕方17時とその日の朝5時に発表されます。

2024年4月からは新たに熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。熱中症警戒情報もチェックして、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



健康診断の記録を配付します！

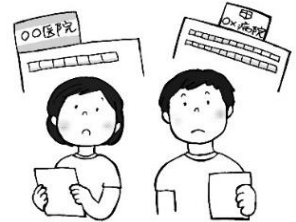
4月から行ってきた定期健康診断の結果を記入した「定期健康診断の記録」を配付します。

保護者の皆様には調査票の記入・提出などご協力いただきましてありがとうございました。三者面談または終業式の日に配付いたしますので、お受け取りをお願いします。お子様の成長の様子や健康状態についてご確認くださいいただければと思います。

各健康診断で病気の疑いがあり、専門医の受診が必要な生徒へ、その都度『治療・精密検査のすすめ』をお渡ししております。健康診断結果でご不明な点等がありましたら、お知らせください。

夏休みの間に治療へ行こう！

健康診断で見つかった病気の治療や検査をまだ受けていない人は、夏休みを利用して病院を受診し、治療・検査を受けてください。特にむし歯は自然に治ることはありません。必ず受診しましょう！
また、すでに指示がでている・経過をみている等ありましたらお知らせください。



こどもの性被害

こどもに対する性犯罪・性被害は、被害にあった当事者の心身に長期にわたり有害な影響を及ぼす極めて悪質な行為です。相手と対等な関係でなかったり、断れない状況であったり、はっきり嫌だと言えない状況でこどもたちは被害にあっています。

もし、被害を打ち明けられたら・・・

▶本人を責めたり否定したりせず、気持ちを受け止めた上で、できることを一緒に考えましょう。

- 「話してくれてありがとう」「あなたは悪くないからね」「これからどうしたらいいか一緒に考えよう」
- × 「あなたにも非があったのかも」「逃げればよかったのに」「早く忘れたほうがいいよ」

社会から性被害等をなくすには、「自分の身は自分で守るように」と個々人に注意を求めることも必要ですが、「そもそもの加害をなくす」という視点をもつことが大切です。こどもたちを被害者にも加害者にもさせないために、社会全体でどうしたら性被害・性加害をなくせるかを考えていく必要があります。

電話での相談

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

はやくワンストップ
#8891

ワンストップ支援センターで受けられる支援

相談 医療的支援 心理的支援 同行支援 法的支援 関係機関と連携した支援

性犯罪被害相談電話（警察）^{ハートさん} #8103

児童相談所 ^{いちはやく} 189

SNSでの相談

性暴力に関する SNS 相談「Cure time(キュアタイム)」

親子のための相談 LINE

で検索してみよう