



令和5年7月4日

布水中学校

保健室

## 夏を健康に過ごそう

7月には小暑と大暑という季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時期が来たということです。熱中症は、生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日頃から生活習慣をととのえ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 熱中症予防 日頃からの心がけ

のどが渇く前に  
こまめに水分補給



規則正しい生活で  
体調を整える



直射日光をさける



こまめな休憩  
無理をしないで休む



## 熱中症の応急処置

### I 度【軽症】

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛(こむら返り・足がつるなど)
- どろどろ汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感



### II 度【中等症】

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ



### III 度【重症】

- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる



### 応急処置の



### 体を冷やして、水分補給

1. 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる

2. 体を冷やす

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をやします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などであおぎます。



3. 水分摂取

脱水の治療としては経口補水液がおすすめです。

### 病院を受診する

- 経口で水分補給ができない
- 様子を見たが症状が改善しない
- 意識障害はない

### 重症の可能性がある場合 救急車を呼ぶ

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- けいれんがある



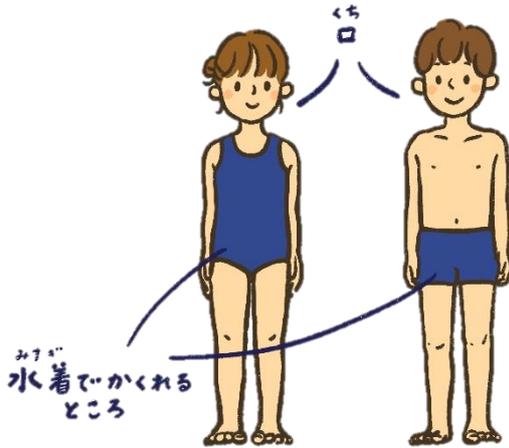
# あなたのからだはあなたのもの

6月にゆずの杜助産所の日高球実先生をお招きし、「性について話そう」をテーマに性教育講座を行いました。1年生で行われた講話の中で、「あなたのからだはあなたのもの」で「あなたのからだを守ることが出来るのはあなただけ」というお話がありました。布水中学校のみなさんには、自分のからだや相手を思いやる心を大切にできる人であってほしいと思います。

プライベートゾーンでなくても、人に触れるときは、同意とコミュニケーションが大切です。

## プライベートゾーン

見ない・見せない・触らせない



- ◎ 触っても良いか言葉で確認する
- ◎ 嫌と言わなくても同意しているわけではない
- ◎ 嫌と言っても良い
- ◎ 途中で気が変わっても良い
- ◎ 勝手に触られたら、信頼できる大人に言おう
- ◎ 勝手に触られても、それは決して  
あなたのせいではない
- ◎ 触られたいかを決めるのは自分だけ



## パーソナルスペースに気をつけよう

パーソナルスペースとは、R.ソマーという心理学者が提唱したもので、自分だけの空間や距離のことです。私たちは誰でも、自分が快適に感じるパーソナルスペースを持っています。例えば、電車の中で他の人が近づきすぎると嫌だと感じたり、友達と遊んでいる時に誰かが自分の物を触ったりすると嫌だと感じたりすることがあります。

また、パーソナルスペースには個人差があり、相手との関係性やその場の状況によってパーソナルスペースは変化します。そのため、他人と接するときには、相手のパーソナルスペースを尊重することが大切です。

<b>密接距離</b> : 0 cm~45cm 腕1本分未満で、すぐに触れられる距離。家族や恋人など極めて親しい関係性の人が入ることを許される範囲。	<b>固体距離</b> : 45cm~1.2m 腕1本分以上で、レストランやカフェでテーブル越しに話すくらいの距離感。友人など親しい人であれば、ここまで入っても不快にならないことが多い。	<b>社会距離</b> : 1.2m~3.5m 目上の人や仕事先の人と接する際にとられる距離。	<b>公衆距離</b> : 3.5m以上 講演会や演説などの公的な場面でよく見られる距離感。
---	--	--	---

学校で関わる人とは腕1本分以上の距離があると安心ですね

