



ほけんたより ⑦



石川県立飯田高等学校保健室

発行 令和 7年 7月

今年もムシムシした暑い夏がやってきました。気温の高い日が続いていますが生活リズムを乱さず、体調を整えて熱中症や夏バテを予防しましょう。

さて、4月からの定期健康診断が一段落しました。健康診断の結果から、受診や検査が必要な人には受診のお知らせを配付しています。受診のお知らせを配付された人は、夏休みを利用して専門医等による治療や検査を受けてください。受診が終わった人は受診結果を保健室に提出してください。よろしくお願いします。



熱中症

こんな症状に注意

熱中症の症状は、まだ大丈夫かなと思っているうちに急に悪化するかもしれません。おかしいなと思ったら、早めに涼しい場所で体を冷やし、休憩しましょう。

熱中症の症状

軽症



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

重症



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



自分で水が飲めるかが、
大丈夫かの一つの目安！

病院へ

救急車！

夏の部活動は声をかけあって！先輩は、後輩の様子をしっかり見てあげてくださいね！

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起
こる熱中症
は、毎年約
5,000件*。死亡事故の
多くが体育の授業や部活
などのスポーツ活動中に
起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分
とってる？



みんなの足を引っ張りたくない

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



夏休み明けも、元気な皆さんにまた会えることを楽しみにしています！よい夏休みを♪



SNSでの性的被害から自分を守る

- ・あなたの大切な心と体を守るために
- ・被害者にも加害者にもならないために
- ・誰かから相談されたときには力になれるように

スマホは便利なアイテムです。リアルな現実世界ではなく、スマホの中の世界に居心地の良さを感じている人もいるかもしれません。

目の前にいる友達や親には本音をなかなか言えないけれど、ネットの世界でなら本音を言える…。そういう人が増えているような気がします。

そんな中で性的な被害を受けるケースが増加しています。ニュースなどでもよく報じられていますが、自分が巻き込まれることはないだろうと人ごとのように思っていませんか。今回は、加害者の巧妙な手口を紹介します。被害にあわないためには、どうしたらよいか、考えるきっかけになればいいなと思います。

グルーミングとは？

グルーミングとは、「動物の毛づくろい」という意味の英語ですが、性的な行為を目的に子どもを手なづけるという意味があります。

孤独を感じていたり、話を聞いてほしい、認めてほしいなど、思春期特有の悩みを抱えている人につけ込んで巧みに被害者に接近してきます。

「優しくて良い人」の印象で、愚痴や悩みを聞き、相談にのる、肯定しほめる、共感するなどで、偽りの信頼関係を築いていきます。



このようなグルーミングによって、信用させ相手が心を許すような状況になると性的な画像を要求したり、実際に会って性的な行為を求めてくるようになります。そして、被害者が躊躇したり、拒否したりすると態度を一変させるのです。例えば強い言葉で攻撃したり、ネットに公開する、秘密を親にばらすなどと脅して、言うことを聞かせようします。

被害者は、困惑しながらも、断れない状況に陥るのはどうしてでしょうか。

「脅されて怖い」ということもありますし、元々「この人は信頼できる人だ」

「今まで良くしてくれた優しい人だ」と思い込んでいるため、断ると申し訳ないという心情になってしまうのです。



どうしよう。
断ったら嫌われるかな…

皆さんに伝えたい3つのメッセージ

1. 下着姿や裸の自撮りを要求されて送らないこと
2. 人には自分のことを自分で決める権利があります。
自分の体は自分のもの。自分の体をどうするか決められるのは自分だけです。
3. 被害にあった時、あいそぎになった時には周りの信頼できる人に相談してください。
相談機関には専門のスタッフがいます。一人で抱え込まないでください。

男子、女子問わず、
被害にあうことがあります。

どんな状況であっても、相手の要求に対してあなたには断る権利があります。

現在または将来にわたって、性的な関係を誰かと持つ時には必ず同意が必要です。

紅茶と同意 検索



「性的同意」とはどういうことでしょうか。右のタイトルをネットで検索してみてください。

とてもわかりやすいので、この動画、お勧めです。もし、困ったことがあったら #8103(性犯罪被害相談電話窓口) もちろん保健室でも話を聞きますね。