



いよいよ明日から夏休みです！引き続き、熱中症予防を心がけ、自分の健康を自己管理できるようにしましょう。勉強や部活に励んだ分は十分に休養をとり、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



夏を健康に過ごそう 6つのポイント

POINT 1 起きる時刻を決める



このパターンの生活になってしまうと、身体はなかなか元に戻りません。そこで、まず早起きをし、窓を開けて太陽の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされます。朝ごはんもしっかり食べれば、健康な1日がスタート！

POINT 2 クーラーを上手に使おう

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすると自律神経のバランスが崩れます。そうして起こる体の不調を冷房病といいます。冷房を使う時は外との気温差がなるべく小さくなるようにし、冷風が直接体に当たらないようにしましょう。



POINT 3 冷たい物のとりすぎに注意



暑い時には、冷たい物がほしくなりますが、冷たい物のとりすぎは、胃腸の機能を低下させます。そのため、食欲がなくなり、栄養が不足して夏バテの原因になります。気をつけましょう。

POINT 4 バランスのよい食事

- 夏バテ防止にビタミン B1 を含むものを！（豚肉・きのこ類など）
- カップ麺やファストフードばかりでなく、野菜をとりましょう！



POINT 5 清涼飲料水の飲みすぎ注意



清涼飲料水とは、スーパーや自動販売機で買うことのできる飲み物（お酒・乳製品除く）のことです。

スポーツ飲料や炭酸飲料には砂糖が入っています。おいしいからと飲みすぎてしまうと、砂糖の摂りすぎになり、体に不調がでるおそれがあります。飲み物は水やお茶をメインにしましょう！

肥満

疲労感

食欲不振

むし歯



POINT 6 夏休みには病気の治療・検査を



学期中は、部活動や習い事で忙しく、病院に行けない人も多いようです。この機会に必要な検査・治療を受けることをお勧めします。

スマホの向こう側



友だち？それとも…

まわりの友だちだけでなく、多くの
人々とやりとりできる SNS。便利に楽
しくコミュニケーションできるツール
ですが、基本のルールやマナーを知ら
ないと、言葉の行き違いから思わぬト
ラブルが起こったり、危険なことに巻
き込まれたりする恐れがあります。悲
しく辛い思いをしないように、次のこ
とを絶対に忘れないでね。



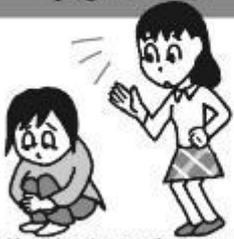
- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることに繋がります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

気づく



家族や友だちなど周りの人の
変化（いつもと違う様子）に
気づいたら、声をかける

傾聴する



本人の気持ちを尊重し
（否定せず）、
話に耳を傾ける

つなぐ



必要な情報を伝えたり、
専門家に相談するよう促す

見守る



温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手に SOS を発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたの周りにも必ずいます。それを覚えておいてください。



悩みがあるけれども誰に相談したらいいかわからない・相談できる相手がいない時は、電話相談も可能です！

電話相談	24時間子供 SOS 相談テレホン	076-298-1699	平日 8:30~17:15
	白山市子ども総合相談室	076-276-1992	平日 8:30~17:15 木曜日は 18:30 まで
	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00



