



いよいよ本格的な暑さとなりました。近年、体温を超える暑さの日も多くあります。この暑さは危ないと思ったら、無理をせず早めの対策が大事です。

体を暑さに慣らしておき、気象条件・環境を把握し、のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する、体調は整えて、具合の悪いときは、早めに対処することが必要です。

STOP 熱中症

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

軽度

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない



熱中症になってしまったら

- ◎涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分・塩分を補給
- ◎首、わきの下、足の付け根を冷やすと効果的！



中度

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



こんなときはすぐに救急車

- ◎中度の症状で、自分で水分・塩分をとれないとき
- ◎重度の症状があるとき



重度

意識がない
けいれん
体温が高い
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



1年生に「生命（いのち）の教育」を実施しました



7月18日(金)に、1年生を対象に、『生命の教育』を行いました。

2年生・3年生も、内容を再度確認しましょう。

◆よりよい人間関係を作るには、自分と相手との

「体の距離感」「心の距離感」を守り、お互いを尊重する。



SRHR

◆思春期の時期における興味・関心・欲求は、男女の脳や体の働きにより、大きな違いがある。



◆「SRHR（性と生殖に関する健康と権利）」自分の体や人生は自分だけのもの。

◆自分が望まない性的な行為（たとえば、手を握られる、性的な言葉をかけられる、体を見せつけられるなども含む）は、すべて性暴力である。

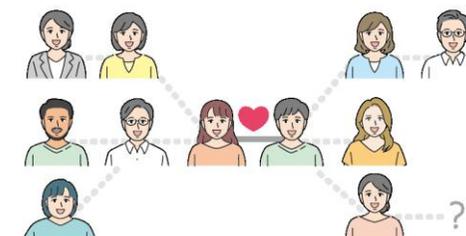
◆性暴力の被害にあったら、「嫌だ」と声を出す、逃げる、信頼できる大人

（保護者・担任の先生・スクールカウンセラー・公的な相談機関・養護教諭など）に相談する。

◆2023年7月に法律が変わり、性的同意のとれる年齢は13歳から16歳に引き上げられた。未成年に対する強制性交は、厳しい罰が与えられる。

◆性感染症は、性行為で感染する病気である。

近年、特に「梅毒」の感染者数が増加し、上宮太子高校のある富田林保健所管内でも10代の感染者が急増している。



◆性感染症についての正しい知識を得る。

日常生活での感染リスクは非常に低いですが、症状があれば早く医療機関で受診することで感染拡大を防ぐことができる。



アンケートの中の「感想」や「印象に残ったこと」を一部紹介します。

◇性感染症にならないことが一番だけど、

もしなってしまった時に気づけるかどうか不安だと思いました。

◇カップルでも2人の同意がなければ性暴力になる。

◇性暴力の被害にあった人に10歳代以下が多いことにすごくおどろいた。

◇DVは男性がするイメージが多かったけど、今回で、いろんな人がやるから性別はあまり関係ないと知りました。

