7月のほけんだより

県立川島中学校
令和4年
7月1日

短い梅雨が明け、いよいよ夏がやってきます。急に暑さの厳しくなる今は、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配りましょう。また、この時期に注意してほしいのは、「熱中症」です。コロナ対策もしつつ、具合が悪くならないように、水分補給をこまめにするよう心がけましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止を両立させよう！

ポイント①：特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう！

ポイント②：のどが乾いていなくても

こまめに水分補給しましょう！

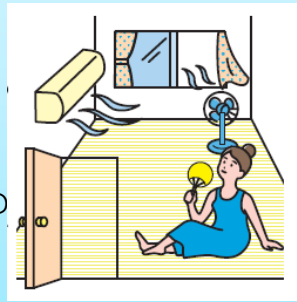
ポイント③：エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう！

窓とドア等、２カ所を開ける

扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を再設定する



★毎日の適度な運動による暑さに備えた体力作りや、体温測定をはじめとした体調管理も引き続きおこなってくださいね！

引用元：厚生労働省・環境省作成「令和4年度熱中症×コロナ感染防止リーフレット」

藤井ともえ先生のとってもえぇ話

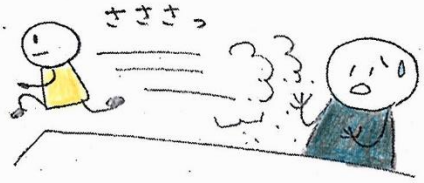
シリーズ『同意（CONSENT）』～2 自分の気持ちを信じよう！～

前回、自分のからだをどうするか、自分で決める「からだの自己決定権」について話しました。
自己決定をする時には、からだで感じる直感を見逃さないことが大切です。

だれかがあなたに近づいてきて
イヤな感じがしたら…

たとえばもやもやして
気持ち悪くなったら

そういう時は、かまわず逃げるなど
イヤっていう気持ちを
言葉や行動で示していいよ



すごーくもやもやして
もっと気持ち悪くなったら、

※ 知りあったばかりの人がイヤだ、変だと思ったら、早めにブロックもあり。でも、知ってる人や知らないけど長くやりとりした人は、ブロックすると怒ってきたり、別のいやがらせをすることもあるので、注意！

もし、誰かが、あなたのバウンダリー（境界線）をふみにじって、イヤなことをしたり、
自分の思いどおりにしようとしてきたら、「信頼できる友だち・親・先生など」に相談してね！

1. 子どもむけ！　なんでも相談窓口

一番相談しやすいのは、子どもむけに作られた専門の相談窓口。中には24時間開いているところや、名前などを言わないで相談できるところもあります。気軽に相談してみましょう。

◆24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）24時間応対、夜間・休日も休みなし	☎0120-0-78310（なやみいおう）	いじめや暴力、そのほか困りごとなんでも「どうしよう」と思ったらここへ。子どもも保護者もすぐ相談できる、24時間受付の相談電話
◆チャイルドライン（毎日16:00～21:00・12/29～1/3はお休み）	☎0120-99-7777（全国共通・通話無料）http://www.childline.or.jp	18歳までの子ども専用の相談電話。名前を言わなくても話せる。年末年始以外は毎日受付中。ネットには自由につぶやくコーナーも。日によってはチャットもできる
◆子どもの人権110番（法務省）　平日8:30～17:15	☎0120-007-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html	法務局職員・人権ようご委員が対応し、子どもからのいじめ、ぎゃくたいなどの相談や、子どもについての大人からの相談を受ける。電話のほかに、ネット相談も可能
◆ヤング・テレホン・コーナー（警視庁少年相談係）24時間対応	☎03-3580-4970	未成年の人、および親や学校関係者が電話で相談できる警視庁の窓口。24時間、休みなしで対応。中でも月～金曜日の（午前8時30分から午後5時15分）は、専門の担当者（心理職及び警察官）が対応

引用元：「子どもを守る言葉『同意』って何？」レイチェル・ブライアン著、中井はるの訳