

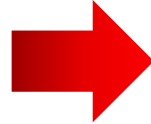
梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です！！7月は1年の折り返し時点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会ですね。今年の夏も、熱中症に気を付けながら、元気に過ごしましょう！！



## 今年は、今から注意しよう！熱中症の予防法～マスク編～

### マスクを着用していると…

- 喉の渇きに気づきにくい
- 水分補給の回数が減る
- 体内に熱がこもりやすい



**気づかないうちに脱水症状が進み、急に熱中症が悪化する恐れがある！！**

### 熱中症を予防するために

- マスク着用時は喉が渇いていなくても、意識して「水分+塩分補給」をしよう！
- 屋外で人と2m以上距離が取れる場合は、積極的にマスクを外そう！
- 通気性や速乾性のあるマスクを使用しよう！



## 「やる気がでない」「疲れがとれない」など…悩んでいる皆さんへ



新しい生活様式に慣れつつあるとは言え、今までの日常とは異なる日々を過ごすストレスや第5波がいつ訪れるか分からない不安を抱えている現状は変わらないと思います。最近、やる気が出ず勉強が手につかない、今まで出来ていたことに集中できない、休養しても疲れがとれず体がだるいという声を耳にします。これは、**心身が疲れているサイン**です。保健室ではいつでも皆さんの心配なことや悩みを相談できます。また、スクールカウンセラーの先生にも聞いてもらうこともできるので、気軽に声をかけて下さいね。

【こどもSOS相談窓口】

0120-0-783810 (24時間受付)

【あいち ころほっとらいん】

052-951-2881 (9:00~16:30受付)



### SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⓧ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⓧ 暴力的な言葉は使わない
- ⓧ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⓧ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⓧ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⓧ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⓧ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽に気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

### ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きょうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。

### もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？

危険な場所にいるなら**避難するのが原則です。**さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 1. 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 2. 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- 3. マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 4. 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 5. 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症収束しない中における災害時の避難について」より