

ほけんだより 7月

令和 6 年 7 月 1 日
喜多方桐桜高校
保 健 室

4月から行っていた健康診断が無事、終了いたしました。学校から治療勧告書もらった生徒は、自分の健康について考える良い機会ですので、受診するようにしましょう。特に、就職活動を控えている3年生は、夏休みを利用して早めに受診することをおすすめします。1学期も残り3週間となりました。これから暑くなる時期ですので、熱中症には十分気をつけていきたいですね。

◇熱中症特別警戒アラートって何？



熱中症が起こりやすい時に「暑さへの気づき」を促すシステムのことで、今年の4月から運用されました。

熱中症アラートには、「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」の2段階に分けられており、後者が発令されるとより熱中症の発生リスクが高まっているため、注意が必要です。

後者が発令されるとより熱中症の発生リスクが高まっているため、注意が必要です。

| | 熱中症警戒アラート | 熱中症特別警戒アラート |
|------|--|--|
| 位置づけ | 熱中症による人の健康に被害が生じる恐れがある時 | 熱中症による人の健康に重大な被害が生じる恐れがある時 (過去に例のない広域的な危険な暑さ) |
| 発表基準 | 府県予報区等内のいずれかの暑さ指数提供地点における、日の最高暑さ指数が 3.3 に達すると予測される時 | 都道府県内において全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数が 3.5 に達すると予測される時 |
| 発表時間 | 前日の午後5時ごろと翌日の午前5時ごろの2回 | 前日の午後2時ごろ |

◇どこで確認したらいいの？

気象庁の防災情報システムや関係機関のHP・SNSを通して確認することができます。行事が行われる前や外出する前に確認をし、熱中症のリスクが高い時には活動を控えるなど予防に努めましょう。

熱中症予防情報サイト

検索



髪染めによる健康被害が増加



髪染めによって身体へのアレルギー症状が出てしまうことがあります。それは、カラーリング剤に含まれている酸化染料が原因です。重症化するとアナフィラキシーを発症することもあります。また、大人に比べて子どもの皮膚は未熟なため化学物質の影響を受けやすく、アレルギーを発症するリスクが高まるため注意が必要です。

主な症状

- かゆみ
- 発疹
- 赤み
- 顔が腫れる

症状を無視して繰り返し続けると...

息切れや動悸、血圧低下などの**アナフィラキシー**を引き起こすことも！



より良い友人関係を築くために

どんなに親しい友達でも友人関係に疲れてしまった経験がありませんか？大切な関係だからこそ言いたいことが言えなかったり、反対に親しい間柄だと言って言葉使いが荒くなって知らないうちに気まずい関係になってしまったり・・・原因は様々です。良い友人関係を築くには、お互いの個性を認め合い、思いやることが大切です。

自分の言動を振り返ってみる

問題が発生した時、相手の言動を気にしがちで自分の言動を振り返ることはしていますか？案外、自分の何気ない言葉や行動が相手の気分を無意識に害してしまうなんてことがよくあります。自分の癖や気を付けるべきことを見つけるかもしれません。分かったと意識するようになり、意識すると行動が変わります。良い友達関係を築く第一歩です。



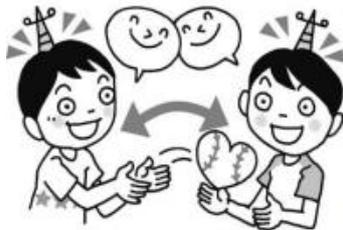
適度な距離感を保つ

SNSが主流になりつつある世の中で、自分の日常を共有するのが当たり前になっていますが、生きづらさを感じたことはありませんか？どんなに親しくても適度な距離感を保つことは大切です。距離感が近すぎて逆に疲れてしまうなんてこともあります。知らないことがあるからこそ友達と会う楽しみが生まれたりするものです。



「伝える・受け取る」ができて人間関係が成り立つ

こちらは、言ったつもり・分かってくれたと思っていても、相手が理解していなければ伝わっていないのと同じです。親しい友達でも伝えたいこと、分かしてほしいことはちゃんと言葉にして、省略せずに話すことが大切です。また、文章ではなく直接顔を合わせて話すようにしましょう。



友達との関わり方は人それぞれ



たくさんの友達といのが好きな人がいれば、1人・2人の気の許せる親しい友達がいれば満足な人もいます。友達とどんな付き合い方をしたいかは人それぞれ違います。友達の量に価値があるわけではありません。中には、たくさんの友達に囲まれているのに「孤独」を感じている人もいます。友達の数と心の健康は関係ないのです。

7月のスクールカウンセラー来校日

【日時】

5日(金)、12日(金) 12:30~16:30の間

【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

予約は、担任もしくは保健室で受け付けています。

“誰かに話しをきいてほしい” “悩みがあって困っている”人は、ぜひご利用ください。

