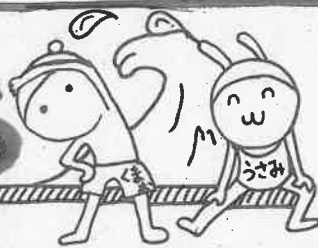


ほけんい なら



令和6年5月31日
川越市立特別支援
学校

ほけんだより

うらめん
裏面あります

ジメジメした日も熱中症にご用心

これからの時期は、暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。
熱中症は、気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれせん。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険は高まります。

熱中症とは

暑い環境で、体温を調節する機能が狂ったり、体の水分や塩分のバランスがくずれたりすることで、めまい、頭痛などが起こることです。

熱中症が起こるしくみ

すると...

しかし

体の水分や塩分が足りなくなると、あせをかけなくなる

① 気温が高い時、
ジメジメと湿度が高い時、
運動をすると
体温があがる。



② 人の体は、
体温をさげるために
あせをかく



③ 水分、塩分が
足りない。
↓
あせをかけない。
↓
体温を上げられ
ない。
熱中症



熱中症にならないためには。

① 朝ごはんをたべる

塩分が補給できる
梅干しやみそ汁がおすすめ



② 外で運動する時は、

帽子をかぶる。

忘れてしまった時は
作業帽でもよい



③ 運動する前と

運動中は20分に1度
水分をとる。
1度に3ごっくんを目安



④ 暑かになれて、

汗をかきやすい
体にするため
汗ばむくらい
の運動をつづける。
体調が悪い時は
必ず休む



あなたのまわりで こんなことは、ありませんか。

① 恋愛って、しなきゃダメなの？



「する」も「しない」も自分で決めてOK

恋愛に興味がなくてもよい。
この先、誰かを好きになることがあるかも。
それは、異性かもしれないし、同性かもしれない。

② 恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？



イチャイチャしなくても...
好きて気持ちの伝え方はいろいろある
(二人が笑顔になれることをする→おいしいものを一緒にたべるとか、たのしいおしゃべりをするとか)
また、デートがOKだからといって、イチャイチャも自動的にOKというわけではない。

③ どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことは、しない。



「いいよ」か「イヤ」か「保留(ちとまって)」か
自分で思っていることを相手にわかるように
言うことはとても大事。
そっか。さんねん。わかったよ。
今日は、やめとく
きらいってことじゃないうさ
もう少しかんがえて

重要ポイント

この考えは、大きなまちがい
性暴力となります。



☆相手の体にさわるとき、「いいよ」か「イヤ」か
相手に言葉で気持ちを聞くこと。
☆誘う人だけでなく、誘われた人も言葉で自分の気持ちを伝えるのが、相手へのマナーです。
(お互いに思っていることが正直に伝えるのがいいよね)