



# ほけんだより



夏休みは、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。  
暑さに負けないで充実した毎日を通り越せるよう応援しています。  
次は8/30(金)に会いましょう!



【7月号】令和6年7月19日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

## 被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK! と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



## ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に10~15分ほど浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



## 「学校始まるのイヤだな…」って思ったときは

長いお休みの終わりが近づくと「学校行くのが楽しみだな」と思う人もいれば、「学校行きたくないな…」と思う人もいます。

もしあなたがそんな気持ちになったときは、ひとりで抱え込まずに、

誰かに話してみることをおすすめします。

家族や友だち、時には専門家の力を借りてみるのも◎

知らない人に話をするのはすこしこわいと感じるかも知れませんが、専門家の人に話を聞いてもらうことで

気持ちが整理できたり、意外な解決策が見つかるかも。



### こどもの相談窓口

◆こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

◆24時間子供SOSダイヤル 0120-078310 [24時間対応]