



# ほけんがより

北海道大谷室蘭高等学校  
2023年7月  
保健室

いよいよ夏休みに入ります。7月までを振り返ってみてどうでしたか？ 楽しいこともあれば、苦しいこともあったことでしょう。何かあったときは、大人や友人など周りの人に助けを求めることも大切です。あなたの力になってくれますよ。

忙しい毎日だったと思いますので、夏休みに心と体を休めてくださいね。



全ての健康診断が終了しました。受診が必要な人は夏休みを利用して医療機関を受診するようにしましょう。

「痛いのは嫌だ」「めんどくさい」と思っていないですか？  
**病気は早く見つけ、早く治療することがとても大切です。**  
できるだけ早く病院で診てもらいましょう

## 熱中症を予防しよう

みなさんは暑さ指数(WBGT)を知っていますか？  
暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防するための指標です。数値が上がるごとに危険度が上がります。  
環境省のサイトに暑さ指数が発表されています。保健室前のホワイトボードにも書いていますので、確認してみてください。  
ジュースは、太りやすくなったり虫歯になりやすいので**必ず水かお茶を飲んで熱中症を予防しましょう。**

**熱中症警戒アラート**  
【WBGT】

21~25℃  **注意**  
CAUTION

25~28℃  **警戒**  
WARNING

28~31℃  **嚴重警戒**  
HIGH ALERT

31℃ ~  **危険**  
DANGER



環境省熱中症予防情報サイト

[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

## SNS の使い方に留意し、充実した夏休みを！

全学年を対象に弁護士の方によるネットトラブル事例講話を行いました。高校生が巻き込まれやすいトラブルを事例に基づいて対処法を学びました。

SNS を通じた犯罪の被害者は平成 25 年から比べ約 2 倍に増えています。被害者の多くは**高校生**です。夏休みは、あなたたちを狙う悪い人も増えます。



**悪い人かも！  
相手を安易に信用して  
個人情報**を教えないで



**その内容で大丈夫？  
未来の自分が困るかも  
送信する前によく考えて**

みなさんには、加害者にも被害者にもならないでほしいです。トラブル防止のために、上記のようなルールを作り守ることや「ちょっと待てよ」と考えてみるクセをつけましょう。もしも、トラブルが起きてしまったときには、周りの人たちや相談窓口と話してみましょう。一人で抱え込みすぎないでくださいね。

### インターネット上の書き込みに関する相談

法務省がインターネット上の書き込みに関する相談・通報窓口を紹介しています。困りごとがあるときには、ぜひ活用してください。

法務省「インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内」

<https://www.moj.go.jp/content/001335343.pdf>

