

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

いよいよ明日から夏休みです。学校がお休みだからと、ダラダラ過ごしているとあっという間に終わってしまいます。夏休み明けを元気に迎えるために、夏休み期間中も生活リズムを整えておきましょう。

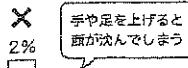
また、休み中は普段の生活では経験できないことを体験する等、新しいことに挑戦してみましょう。きっと沢山の学びがあると思います。8月23日(水)に成長した皆さんに会えることを楽しみにしています。夏休み明けに色々なお話を聞かせてくださいね。



あ、ぼれてしまったら…！

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水面に浮く（水面から上に出る）ようにでています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。

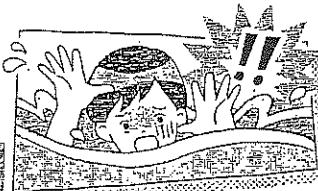


※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つのダメ

「助けて！」と大声で 叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出でていってしまい沈みやすくなります。



足がつかないところで 立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がりようとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは…

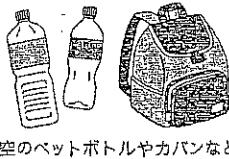
浮いて待てる

U TTER MATE

「背浮き」を覚えよう！

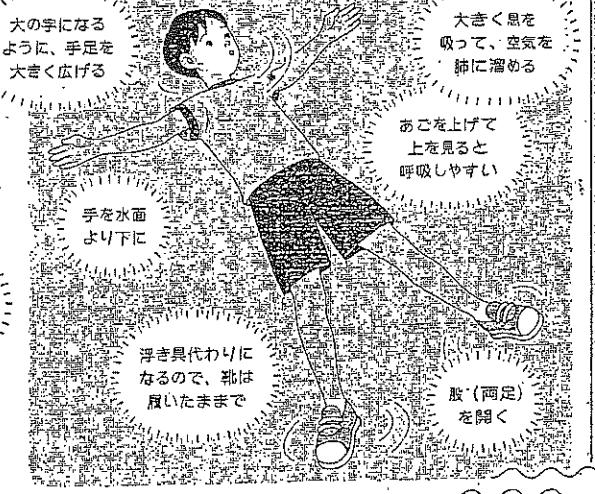
人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合

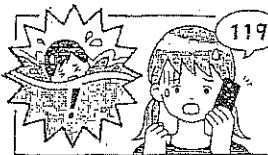


空のペットボトルやカバンなど

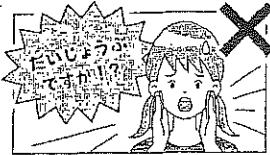
両手を使って
胸のあたりで
抱える



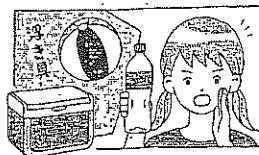
あ、ぼれている人を見つけたら…！



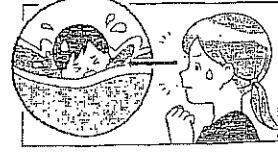
泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求める119番通報を！



「大丈夫ですか？」と返答を求める声がけはしない。声を出すと体から空気が出していくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないように十分に配慮し、投げ渡しましょう。



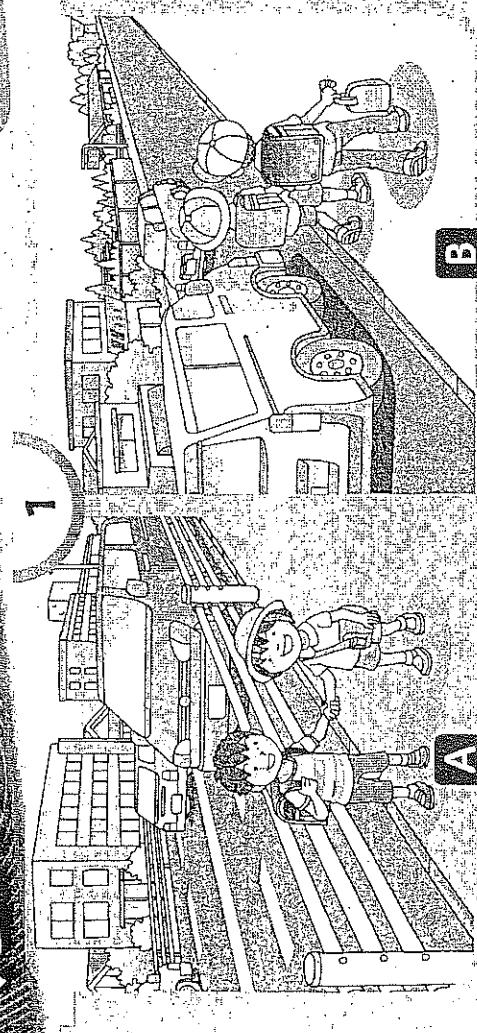
助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

お化けチケット！
ハローキティ

高いのは？

AとBどちらが高いですか？

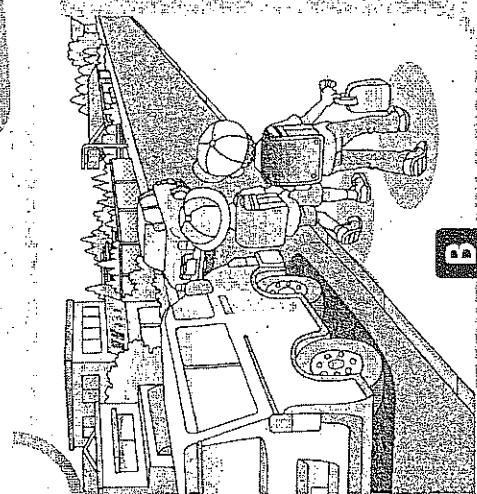
キーワードは「誰もが入りやすく」「誰からも見えにくい」場所



1

A

B



3

A

B

2

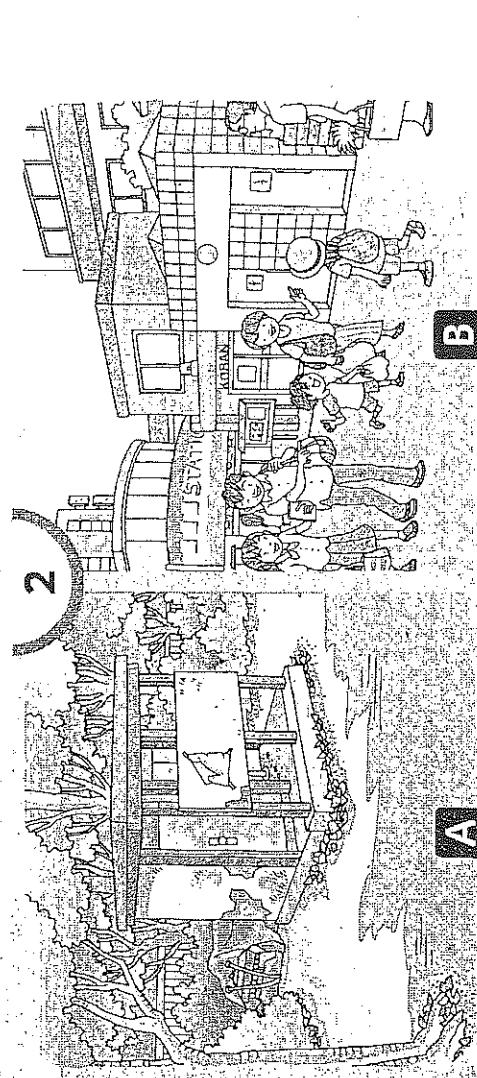
A

B

4

A

B



A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

A

B

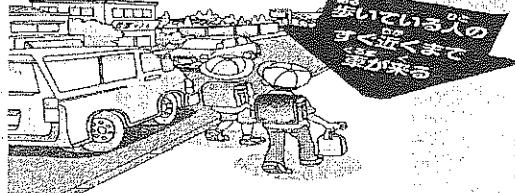
A

B

防犯チェック!

危険 レベルが高いのは?

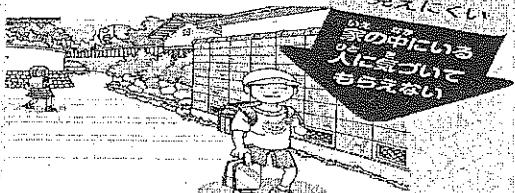
① 危険レベルが高いのは



● とまっている車の近くを通らない

● もし車内に連れ込まれそうになったら、車の進むほうと反対に向かって逃げる

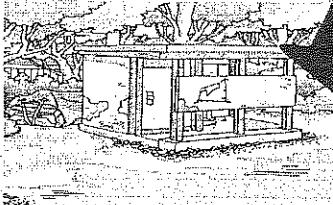
② 危険レベルが高いのは



● 大通りの多い道を選ぶ

● どうしても通らないといけないときは、1人で歩かない

③ 危険レベルが高いのは

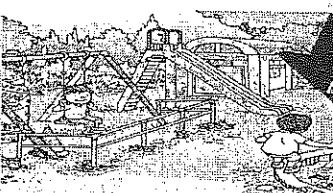


● 「公衆トイレ=危険」と覚えておく

● どうしても使いたいときは、おとなの人について来てもらう



④ 危険レベルが高いのは



● いつもきれいにされている公園を選ぶ

● まわりが見渡しやすい場所で選ぶ

落雷が最も多いのは8月

実は、8月は日本で落雷による被害が一番多い月です。

2005~2017年に報告された落雷害は1,540件で、その約30%が8月に集中しています。

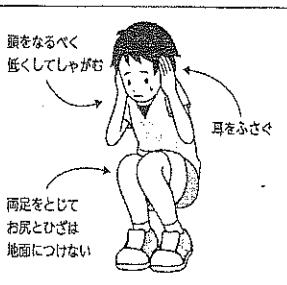
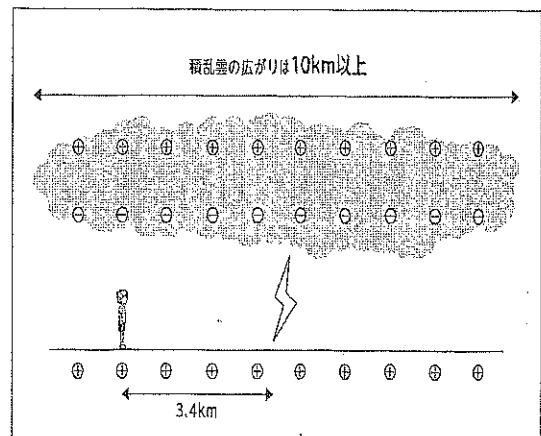
雷から身を守るためにの注意 雷鳴が聞こえれば「危険」！

まずは安全な場所へ避難

遠くから雷鳴が聞こえ始めたら、速やかにコンクリート製の建物の内側や密閉された乗用車の中へ避難しましょう。

(屋内でも、窓・壁や電子機器から距離をとった方が安全です。)

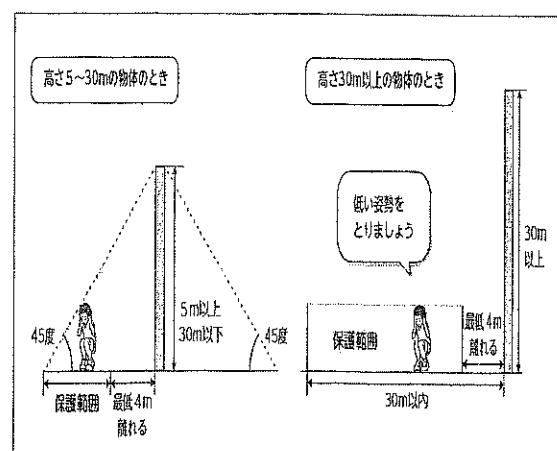
樹木や電柱など、高さのあるものは落雷の危険が高まるため、近寄らないようにしましょう。



安全な場所への避難が難しい場合は…

「雷しゃがみ」をしよう。

→両足をそろえてしゃがみ、両手で耳をふさぎましょう。



姿勢を低くして落雷を受ける確率を減らし、両手で耳を保護して落雷から鼓膜を守ります。腕時計や金属製のアクセサリーを外したり、スマートフォンを体から離したりする必要はありません。雷鳴が全く聞こえなくなつてから30分以上経過すると落雷のリスクは低くなり、移動を開始して良いと言われています。

あなたは大丈夫？

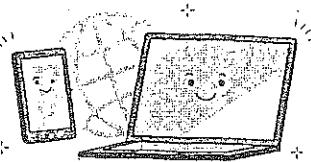
ネットの使い方

自己チェック

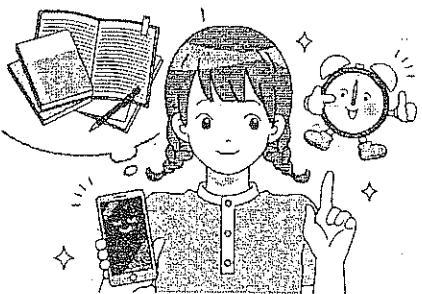
ネットの使い方 なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



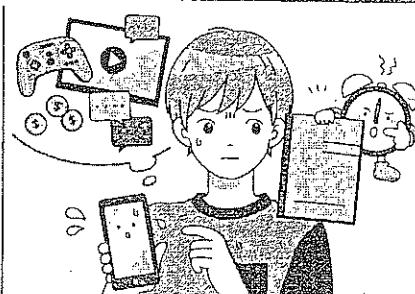
OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 周りの人々に注意されたらやめられる

グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めてても守れないことが時々ある
- 周りの人々に注意されることが多い

危険ゾーン



ネットが生活の中心

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めていつも守れない
- ネットができないと、不安になったりイライラする

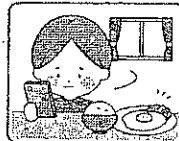
依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていても、やめられなくなるのです。

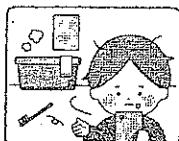
食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなってしまって体重が落ちてしまうことも。



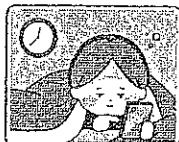
身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に、疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなくなったりします。



毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなるなど…

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分*だそうです。「こんなに長く使ってないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？

*「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府

SNSをどう使う？ 悪ふざけバ一生涯残る傷あとに…

飲食店で悪ふざけ
をした動画をSNS
上に投稿。
動画はめどり間に
拡散し、大問題に…

これは実際にあったお話です。
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やうやくといふテカいたら…
説にはのらず「ダメ！」と
注意して止める。

投稿されたものを見たち…
自分が拡散しないように気をつける。
知り合いが投稿していたら、
すぐに削除するように伝える。



ネットにアップされた
情報は、ほぼ消せません。
未来の自分を苦しめないように。

スマホを使う
時間が増える
夏休み。
ルール違反をして
いいか、自分自身で
チェックしてみよう！

SNSの「ルール違反」大丈夫？

- 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

気楽な気持ちで書きこむと
トラブルが起ごったり、
大変な事件に発展する
ケースも！

