

おほけんだより 7月

茨城県立日立工業高等学校定時制

7月になりとても暑い日が続いていますね。暑さに慣れることも大切ですが、無理をすると熱中症になってしまうので、少しずつ慣れていきましょう。夏休みまであと1ヶ月を切りました、元気に登校できるよう一緒に暑さを乗り越えましょう！

7月の予定

10日(水)	性教育講話
19日(金)	スクールカウンセリング④



ペットボトル症候群に気をつけて！

みなさんは、ペットボトル症候群を知っていますか？正式には「清涼飲料水ケトーシス」といいます。この病気は、清涼飲料水に含まれる糖分を過剰摂取してしまうことによる吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなどの症状が出現するものです。特にジュースなどを飲む機会が多い若い人たちに多く見られます。水分を取るとはとても大切ですが、みなさんは大丈夫ですか？適度に摂取するようにしましょう。糖尿病と深く関連がある病気です。ずっと元気であるために、今から気をつけましょう。



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「闇バイト」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を特定され、「ばらされたくない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。

