

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みですね。今年の夏は、どんなことをして過ごしますか？部活動や習い事、旅行など、それぞれの予定を楽しんでくださいね。

これから約1か月休みがありますが、休み明けに元気な状態で登校できるよう、規則正しい生活を心がけて、自分の体調管理をしましょう！



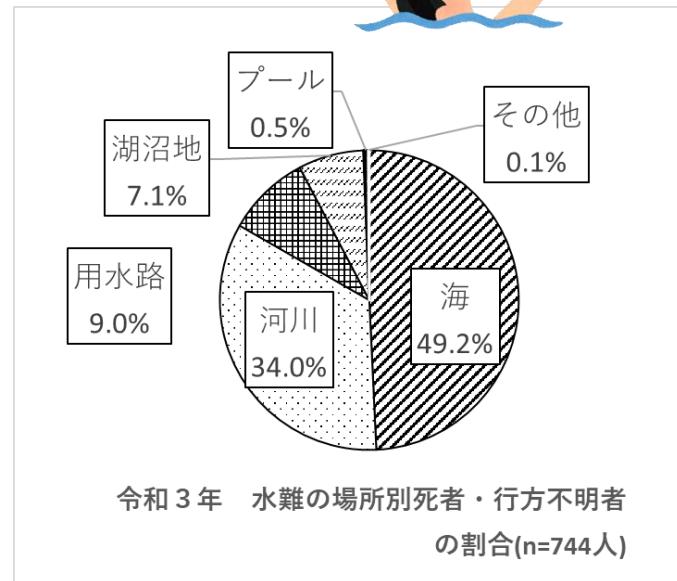
海や川・プールでの

## 水難事故に注意！！



令和3年に全国で水難に遭った人の数は1,625人にもいます。そのうち**744人が亡くなったり行方不明となったりしています。**いったん事故が起きると、命にかかわる重大事故になる可能性が非常に高いのが、水難の特徴だといえます。

水難の死亡・行方不明はどのような場所で発生しているのか、死者・行方不明者の割合を場所別にみると、1位が「海」で全体の49.2%、2位が「河川」(34.0%)、3位が「用水路」(9.0%)、4位が「湖沼池」(7.1%)となっています。



### ～事故が起きないために～

- ① 子どもだけで水場（海・川・プールなど）に行かない  
危険が予想されるときに止めてくれる人は必要です。また何かあったときに頼れる人がいた方が重大事故につながりにくいです。
- ② 友人と遊びに行くときは、必ず親に「時間」「場所」「誰と」を伝えておく
- ☆ ③ 水場に遊びにいくときは、携帯電話は防水パックに入れて使えるようにしておく
- ④ 川や釣りのときは、ライフジャケットを着用しておく
- ⑤ 川は急に深くなるところ、滑りやすいところがあること、晴っていても前日の天気などで急に増水することなどを知っておく。
- ⑥ 海上で事故にあったときには「118番」で海上保安庁へ連絡する。  
GPS情報をONにした状態で、遭難者自身が118番することで、海上保安庁で位置確認ができ、早く救助することができます。

# 熱中症になりやすいのは、こんな人！



Aくんはサッカー部の1年生。  
今日でまとめテストが終わって、  
久しぶりに部活の練習だ！

30度をこえる炎天下で  
がんばっていたら…



Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと  
蒸し暑い体育館で、稽古をしています。  
休けいは体育館の中で水分補給。

面倒くさいから防具はゆるめなく  
ていいやと思っていたら…

## あれっ？ 立ちくらみ――



テスト勉強が続いて睡眠不足だった  
Aくん。練習もしばらくお休みだったので、  
暑さに慣れていたかったんですね。  
1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。  
熱中症になりやすいのです。

### アドバイス

生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとろう。  
暑さに慣れていない時は、無理をしない。

## なんだかからだがだるくて 力が入らない――



湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために  
体温が上がりがち。  
また風がない体育館ではよけいに体温が  
上がります。

### アドバイス

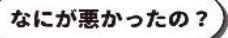
室内でも熱中症はおこります。休けい中は  
防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。



Cさんは吹奏楽部でフルートを  
担当する3年生。昨日まで夏カ  
ゼの下痢で休んでいました。

今日は渡り廊下で長時間の  
練習をしていたら…

## ふいてもふいても 汗が出る――



病気明けで体力が下がっていたり、  
下痢でからだの水分が減っていると、  
体温調節がうまくいかず熱中症になりやすいです。  
また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

### アドバイス

こまめに水分補給をしよう。  
友だち同士で、声をかけあうのも大切。

SNS それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った  
同じ年で同性の友人がいます。最近  
その友人から「自分の体のことで悩んで  
いる。画像を送るから、あなたも裸の  
画像を送ってほしい」と言われました。  
さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る  
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく  
別人の写真を使い年齢・性別を偽つ  
てやりとりしていた…という例は多く  
あります。写真を送ってしまい「この  
写真をばらまくぞ」と脅される事件も  
起こっています。

また、何気なくアップした写真から  
行動範囲や住所を特定されることも。

その情報、本当に送って（アップし  
て）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考  
える習慣を。

