

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.4

2023年7月

かしこいからだとかつな心を

本格的な夏です

夏休みまであと少しとなりました。短い夏休みですが、やりたいことを思いっきりやれるよう計画立てましょう。3年生はまだしばらく授業が続きます。この夏は腹をくくって受験勉強に向き合ってください。結果は必ずついてきます。皆さんにとって2023年の夏が思い出深いものになりますように。



熱中症 こんな症状に注意

熱中症の症状は、まだ、大丈夫かなと思っているうちに急に悪化するかもしれません。おかしいと思ったら、早めに涼しい場所で体を冷やし、休憩しましょう。

- 軽症 めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛
こむら返り、ボーっとする
- 中等度 頭痛(ガンガンする)、吐き気、嘔吐、体のだるさ
意識が何となくおかしい
- 重症 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
まっすぐ歩けない・走れない、体が熱い

自分で水が飲めるかが大丈夫かの一つの目安

病院へ！

救急車！



夏の部活動は声かけあって！先輩は、後輩の様子をしっかり見てあげて！

大丈夫？ そのひと言で救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

*日本スポーツ振興センター資料(令和元年度実績)より

活動前には WBGT(暑さ指数)のチェック

- ・体育館1階小競技場前
- ・2階フロアー体育教官室入口
- ・屋外の運動部は各部に1つずつ配布しています



空腹で活動しないのどが渴く前に水分をとる



活動後、体のリカバリーには30分以内に蛋白質や炭水化物をとる



捕食におにぎりなどを持ってきておきましょう

休憩中には防具などを外す



夏の事故、災害に気を付けて

夏は野外にレジャーに出かける人も多いと思います。残念なことに海や川での事故や落雷などのニュースもよく聞きます。ちょっとした知識があれば命を守ることができます。

海や川に落ちたときは“浮いて待て”!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう!

危ない!

木の近く

危ない!

軒下

※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。



今年度の健康診断結果を配布しました。受診が必要な人は、短縮期間や夏休みの間に病院へ行きましょう!

SNSでの性的被害から自分を守る

あなたの大切な心と体を守るために 被害者にも加害者にもならないために 誰かから相談された時に力になれるように



スマホは便利なアイテムです。リアルな現実世界ではなく、スマホの中の世界に居心地の良さを感じている人もいるかもしれません。目の前にいる友達や親には本音をなかなか言えないけれど、ネットの世界でなら本音を言える…。そういう人が増えているような気がします。

そんな中で性的な被害を受けるケースが増加しています。ニュースなどでよく報じられていますが、自分が巻き込まれることはないだろうと人ごとのように思っていないですか。

今回は、加害者の巧妙な手口を紹介します。被害にあわないためにはどうしたらよいか、考えるきっかけになればいいなと思います。

グルーミングとは？

グルーミングとは、「動物の毛づくろい」という意味の英語ですが、性的な行為を目的に子どもを手なづけるという意味があります。

孤独を感じていたり、話を聞いてほしい、認めてほしいなど、思春期特有の悩みを抱えている人につけ込んで巧みに被害者に接近してきます。

「優しくて良い人」の印象で、愚痴や悩みを聞き、相談にのる、肯定しほめる、共感するなど、偽りの信頼関係を築いていきます。



このようなグルーミングによって、信用させ相手が心を許すような状況になると性的な画像を要求したり、実際に会って性的な行為を求めてくるようになります。そして、被害者が躊躇したり、拒否したりすると態度を一変させるのです。例えば強い言葉で攻撃したり、ネットに公開する、秘密を親にばらすなどと脅して、言うことを聞かせようとします。



話を聞いてくれる優しい人だ、と信じてしまう

被害者は、困惑しながらも、断れない状況に陥るのはどうしてでしょうか。

「脅されて怖い」ということもあります。元々「この人は信頼できる人だ」「今まで良くしてくれた優しい人だ」と思い込んでいるため、断ると申し訳ないという気持ちになってしまうのです。



どうしよう。断ったら嫌われるかな…

皆さんに伝えたい3つのメッセージ

男子、女子問わず被害にあうことがあります

1. 下着姿や裸の自撮りを要求されても送らないこと。もし送ってしまったら、自分を責めなくていいです。
2. 人には自分のことを自分で決める権利があります。自分の体は自分のもの。自分の体をどうするか決められるのは自分だけです。
3. 被害にあった時、あいさうになった時には周りの信頼できる人に相談してください。相談機関には専門のスタッフがいます。一人で抱え込まないでください。

どんな状況であっても、相手の要求に対してあなたには断る権利があります。現在または将来にわたって、性的な関係を誰かと持つ時には必ず同意が必要です。「性的同意」とはどのようなことでしょうか。右のタイトルをネットで検索してみてください。とてもわかりやすいので、この動画、お勧めです。



もし、困ったことが起きた時の相談機関

- 警察** 生活安全課への相談
専門にお話を聞いてくれる人がいます。もし付き添ってくれる大人がいたら、一緒に行ってもらいましょう。相手とのやり取りは重要な証拠になるので保存しておくといいです。
#8103 (性犯罪被害相談電話窓口)
警察の相談窓口につながる短縮ダイヤル
SACHICO (性暴力救助センター・大阪)
24時間ホットライン 072-330-0799
サチッコ (子どもサポートセンター) 19歳までのあなたを性暴力から守るための相談機関
困ったこと、いやなこと、どうしていいかわからないことがあったら気軽に相談を。
電話: 06-6632-0699 (月~水 14:00~18:00)
- ぴったり相談窓口** あなたが困っていることはどんなことでしょうか。あなたにぴったりの相談窓口案内してくれるウェブサイトです。検索してみてください。

*** 7月~8月のスクールカウンセラー来校日 ***

本校でもスクールカウンセラーに相談することができます。ちょっとしんどいな、でも親や友人には話しにくいし…。そんな時は一人で抱え込まないで相談してくださいね。

***桶谷カウンセラー 7/19(水) *花井カウンセラー 8/22(火)**
保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。