

# ほけんだより 7月

発行日：令和6年7月5日（金）新宮町立新宮中学校

養護教諭：大倉亜咲、田村日向子

もうすぐ1学期が終わり、夏休みになります。頑張った自分をほめて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

※裏面には相談室の先生からのお知らせを載せています。

## 被害者にも加害者にもならないために

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。

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。



オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談に乗ってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされなくなかったら裸の自撮りを送れ」と脅された。

困ったときは迷わずお家の人や担任の先生、保健室の先生など、大人に相談をしてください。一人で抱え込まないでくださいね。



## 熱中症に気をつけよう



6月、みなさんに熱中症の予防と対策について説明をしました。真剣に聞いてくれてありがとうございました。こまめに水分を取ること、規則正しい生活を送ることを心がけて過ごしてくださいね。

新宮中のみなさんは「もっと練習してうまくなりたいから」「みんなに迷惑をかけたくないから」と頑張り屋さんが多いです。近くにいる友達がきつそうにしていたら、声をかけてあげてください。自然に声をかけ合える雰囲気のみなで作っていきましょう。

無理してない？



## 暑さ指数 (WBGT) ってなに??

暑さ指数とは、熱中症の危険度を判断するための数値です。気温や湿度などの複数の環境要因を合わせて測定しています。単位は気温と同じ (°C) ですが、気温ではありません。

新宮中学校では、部活動掲示板と保健室前に、その日の熱中症の危険度を判断する「暑さ指数 (WBGT)」の表を貼っています。毎日確認して、熱中症に気をつけましょう。

今日の熱中症レベル (予防のための運動指針)	
<b>危険</b> 31°C以上	特別な場合以外は運動を中止。
<b>嚴重警戒</b> 28~31°C	激しい運動・持久走は中止。運動時は、休憩と水分補給を15分毎に！
<b>警戒</b> 25~28°C	激しい運動では、30分おきに休憩と水分補給が必要です。
<b>注意</b> 25°C未満	熱中症の兆候（頭痛・気分が悪いなど）に注意。運動の合間に水分補給。

暑さ指数 (WBGT) 表



# 心の相談室より



## ○相談員の紹介○

みなさんこんにちは。心の相談室です。

7月に入りました。夏休みまであともう少し！これまで、体育祭や期末試験、部活動生は試合など大きなイベントが数多くありましたね。夏の暑さが厳しくなってきたことに加え、梅雨のジメジメで気分も上がらない…。そんな中で大きなイベントが重なると心も身体も疲れやすくなり、気持ちに余裕がなくなってきました。

そんな時に【誰かに話をきいてほしいなあ】【少しゆっくりしたいなあ…】と思ったら、ぜひ心の相談室を利用してください。

相談室は、昼休みや10分休み、放課後にお話ししたり、絵を描いたり…など、自分のペースでゆっくりできる場所となっていますので、お気軽に入室してくださいね。1対1で相談をしたい時は、担任や学年、保健室の先生に確認し予約することもできます。

名前 (担当曜日)	井關 晴菜 (月・火)	有田 愛華 (水・金)
趣味	歌を歌ったりライブに行ったり 旅行やお出かけ ご飯屋さん巡り	映画を観ること 読書 雑貨集め
ほっとすること🍵	気分にあった音楽に身を任せる お茶を飲んで深呼吸 お香をたく	ペットをなでる 熱いお風呂につかる 自然の中を散歩する
お休みの日の過ごし方	お出掛けして本や洋服、新しいお店との出会いを楽しんでいます。 ただ寝ることが大好きなので、自宅のハンモックに揺られ、過ごすことも多いです。	涼しい日は、外に出ていつも通らない道などを見つけて気ままに散歩したりしますが、最近はとても暑いので家の中で映画を観ることが多いです。

