

ほけだごもり7月

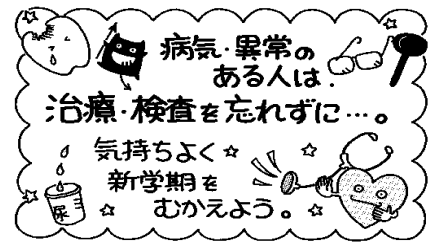
令和4年 7月20日
大村高校 保健室

いよいよ本格的な夏がやってきます。朝の校内放送で、「熱中症警戒アラート」の呼びかけが時々あっていきますね。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとってもらうよう促すための情報です。熱中症警戒アラートが出されたときは、喉が渇く前にこまめに水分補給をする、エアコンのない屋内外での運動は原則として中止するなど、適切な行動をとりましょう。感染症予防でマスクを着用していますが、気温が高く体調が悪くなりそうなときは、熱中症対策を優先してください。

もうすぐ始まる夏休みも、夏季補習や部活動などで忙しいと思います。生活リズムに気をつけて、充実した夏を過ごせるといいですね。

夏休み中に受診しましょう！

1学期の健康診断の結果、受診が必要と受診勧告書を配られた人は、夏休みの期間を利用して受診をしましょう。受診後、報告書を保健室へ提出してください。



熱中症予防のポイント

- ☆睡眠をしっかりとる。
- ☆栄養バランスのよい食事をとる。
- ☆のどが渇く前に水分補給をする。
- ☆帽子をかぶる。
- ☆エアコンで温度・湿度を調整する。



夏休みの生活習慣



早起きして
朝日を浴びよう



3食しっかり
食べよう



夜は
早めに寝よう

保健室からの お知らせ

夏休み明け、体育祭前の健康相談を学校医の吉田先生に実施していただく予定です。体育祭に向けて、体調のことで相談したいことがある人は、保健室へ申し出てください。詳しくは、8月に教室掲示でお知らせします。



7月のトピック「18歳からできるものとできないもの」

クイズ! 18歳から

できる? できない?

2022年4月に、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられました。18歳は「大人」と見なされ、保護者の同意を得ずに様々なことを自分で選択し、行動できるようになります。しかし、「選択」には「責任」が伴います。軽い気持ちでしたことが、将来の選択肢を狭めたり、トラブルに巻き込まれたりすることもあります。「大人」としてより良い選択ができるように、クイズと一緒に考えてみましょう。

1

スマートフォンの最新機種を大容量ギガで契約したい!



できる!

保護者の同意がなくても、欲しいスマホを好きなプランで契約できます。ただし、きちんと契約内容を確認し、自分が支払える金額の機種・プランにしましょう。



2

高校を卒業したら一人暮らしをする予定。自分の住む部屋は自分で決めたい。



できる!

自分の住みたい場所に住めます。ただし、家賃だけでなく初期費用、引っ越し代も考慮して、無理のない契約を。保護者の同意は不要ですが、はじめてのことには「予想外」がつきもの。アドバイスをもらうのもいいかも?

3

親戚の集まりで、みんなお酒を飲んで楽しそう。自分もちょっとだけ飲んでみたい。



できない!

お酒は20歳から! アルコールは脳の神経細胞を破壊したり、性ホルモンのバランスを崩したりと、成長途中の体に悪影響を及ぼします。また、飲酒を始める年齢が低いほど、アルコール依存症になりやすいと言われています。

4

ネットで素敵な服を発見!簡単に支払いができるクレジットカードを作りたい。



できる!

クレジットカードはネットショッピングはもちろん、手元に現金がなくても買い物できる便利なアイテム。ただし、自分が支払える金額を超えて買い物をしてしまうと、社会的な信用を失うことも…。使い方には細心の注意を!

5

普通自動車免許も取ったし、自分の車が欲しい! ローンを組んで車を買おう。



できる!

高価な物でも、保護者の同意なくローンを組んで買うことができます。ただし、「お金を借りて買っている」ということを忘れずに。継続的に払える、無理のない価格のものを選びましょう。

6

友だちから「少しだけ吸ってみる?」とタバコを勧められた。カッコイイし、少し試すだけなら大丈夫だよ。



できない!

タバコは20歳から! タバコを吸うと、体に酸素が十分に行き渡らなくなり、運動能力や集中力が低下します。喫煙を始める年齢が低いほど、将来、がんなどの病気になるリスクも上がります。

! お酒・タバコは20歳から!

18歳は「大人」と見なされるようになりますが、体は成長途中。体への悪影響が大きいため、これまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。

! 「契約」は慎重に!

クイズの①②④⑤に共通するのは「保護者の同意を得ずに契約できる」こと。これは、誤って高額商品を買うなどの契約をしてしまっても、取り消しが難しいということ(未成年は保護者の同意がない契約は取り消せます)。だからこそ、大人には「選択」と「責任」が重要なのです。

ちなみに…

高校で大好きな彼氏ができた! 今すぐ結婚したい! **できる? できない?**



できない!

女性が結婚できる年齢は16歳から18歳に引き上げられました。なんと、140年ぶりの変更! 女性が幼くして「嫁入り」することが多かった昔に比べて、現代は女性が活躍する場が広がりました。今の社会に合わせて変更されたのですね。