



徳島県立脇町高等学校
2012. 7. 18

もうすぐ夏休みが始まりますね！補習や部活で登校することも多いですが、普段に比べると自由な時間が増えるのではないのでしょうか？しかしその反面、油断すると生活リズムが乱れやすくなるので注意が必要です！特に7月下旬からは、4年に一度のオリンピックが始まります。開催地のロンドンと日本との時差で、テレビの放送時間が夜中になることもあるでしょう。テレビ観戦に夢中になって、夜更かししないように気をつけましょう。

熱中症に気をつけよう！！

先月の6月号では主に熱中症の予防について特集していました。覚えていますか？今回は、熱中症の種類と症状、熱中症かな？というときの対策について特集します！

熱中症の種類と症状



熱失神

皮膚血管の拡張により、一時的に脳血流が低下してめまいや失神を起こします。



熱けいれん

大量発汗後の水分補給により、血液中の塩分濃度が低下し、けいれんを起こします。



熱疲労

脱水により、全身の倦怠感、脱力感、めまい、頭痛や吐き気などが起こります。



熱射病

体温調節ができなくなり、言動や応答の異常などの意識障害を起こします。

熱中症の救急処置

☆熱失神・熱疲労⇒涼しい場所で水分補給

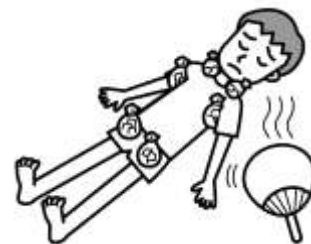
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、塩分を含んだ飲料を補給します。足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージをするのも有効です。吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

☆熱けいれん⇒生理食塩水を補給

生理食塩水（0.9%）を補給すれば通常は回復します。

☆熱射病⇒体を冷やしながらか、一刻も早く病院へ！！

死の危険のある緊急事態です。すぐに救急車を要請し、涼しい場所に運び、氷などで太い動脈のある首やわきの下、足の付け根を冷やして体温を下げます。



♪ハッピーライフのヒント♪ デートDVってなに？

いつもはコラム形式で載せていますが、今回は、みんなが気になるあのこと…そう！“恋愛”について拡大版で掲載します！

みなさん、今、好きな人はいますか？好きな人がいて、すでに交際している人も、今はいなくても、将来すてきな人と交際してみたいと考えている人も、交際相手とはお互いがハッピーでいられる関係をつくっていくことが大切です。

まずはチェック↓をしてみましょう。

あなたは

- ひどく嫉妬したり、相手を独占しようとしていたりしていないかな？
- カットなりやすい？
- 相手が何をしているか確かめるために、しつこくメールしたりしない？
- 相手を常に批判したり、バカにしたり、屈辱したりしていないかな？
- 「別れるなら自殺する」と脅したことはない？
- 怒って相手を殴ったり、体を押したり、蹴ったり、その他の暴力行為をしたことはないかな？

あなたは

- 相手の怒りっぽさが怖い？
- 相手と違う意見をもつのが怖い？
- ひどい扱いをされても相手をかばって、相手の行為の言い訳をする？
- 殴られたり、蹴られたり、押されたり、物を投げつけられたりしたことがある？
- 「セックスしたくない」って、怖くて言えない？
- 自分の行動や会う人について、怒られないような理由を選んでいうことがある？

当てはまったら
デートDVをしている
かもしれないよ。



当てはまったら
デートDVを受けている
かもしれないよ。

付き合っている人に自分の都合ばかりを押しつけて傷つけたり、苦しめたりすることをデートDVといいます。
一方が我慢し続ける関係はさみしいね…相談しよう。

*DV (Domestic Violence) とは親密な関係にある相手からの暴力のことで、そのうち結婚していない男女間のDVのことを「デートDV」と言います。デートDVは誰にでも起こる可能性があります。どのようなことが「デートDV」になるのかを知っておくことが予防への第一歩です。

では、2人がハッピーでいられる関係って？



○暴力をみとめない

どんな事情があったとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力によらない解決方法があるはず。暴力は身体的なものだけではなく、精神的・性的なものもあります。どんな暴力であっても、決して許されるものではないのです。

○自分のことを大切に

人はみんな生まれながらにして一人ひとり大切にされるべき存在です。でも、自分を大切にする気持ちを持っていないと、暴力をふるわれたとき、相手に対してはっきりと「NO」の意思表示をすることが難しくなります。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを大切にしましょう。

○相手もことも大切に

自分のことを思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大切です。相手が自分と異なる意見や考えを持っていても、そういった違いがあることを認め、受け入れましょう。

もし、あなたやあなたの周りの人が、デートDVを受けたり、したりしていたら？

○まずは、あなたの相談しやすい人に話してみましょう。一人で問題を抱え込み、悩んでいるとますますつらく苦しくなってしまいます。

○専門の相談機関もあります。相談機関の連絡先は、保健室で情報提供できます。