



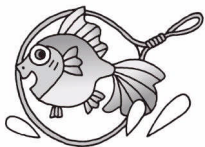
夏休み間近！

あっという間に1学期が終わり、夏休みに入ろうとしています。この短い間に様々な行事を新しいクラスの仲間と

一緒に頑張っ、絆が深まってきたのではないのでしょうか。2学期はいよいよ文化祭に向けての活動が始まりますよ。

本州では今、殺人的な暑さだというニュースが毎日伝えられています。そして西日本では洪水という胸を痛める大災害が起きてしまいました。最近の気象はかなり極端なものになっているようです。北海道はそれほど気温が上がらず、パツとしないお天気が続きましたが、これから急激に気温が上がることも予想されます。暑さに慣れていないために体調を崩しやすく、熱中症になる危険性も大きくなりますので、十分な休養と水分、栄養を取るように心がけましょう。

特に部活動の時には体調の変化に気をつけて、無理をしないようにしてくださいね。裏面に熱中症についての資料を載せました。



香害ってなに？

「汗のイヤなおいを抑えたい！」
「いい香りを楽しみたい！」と、制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいます。においエチケットとして、まわりに配慮して使っているかもしれませんが、でも、むしろ近くの誰かを苦しめているとしたら？

制汗剤や、ワックスなどの整髪剤、服の香りづけをする柔軟剤には香料や化学物質が含まれています。こうした「香りつき製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。

香りの感じ方や程度は人それぞれ。その香りは本当に必要か、一度考えてみてください。



長い夏休み、ついつい解放感とともに気持ちが大きくなりがちです。ちょっとしたいたずら心や気のゆるみから、様々なトラブルに巻き込まれないように気を付けましょう。そして夏休み中特に気をつけてほしいことは…

水のトラブルに注意！

もうすでにあちこちでニュースになっていますが、暑くなると必ずあるのが海や川での事故。一見静かに見える水面でも急に深くなっていたり、流れが速かったりと危険がたくさん潜んでいます。遊泳禁止区域に立ち入らないことはもちろん、不用意に水の中に入らないようにしましょう。海や川のレジャーには保護者の方の同伴が必要です。

夏かぜに注意！

現在札幌市では大きく流行している感染症はありませんが、手足口病、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの発生があるようです。

手足口病は中学生ではほとんど流行しないのですが、手と口の中、足に小さな水泡ができる夏かぜの一種です。大人でもまれに感染することがあるので、注意が必要です。この他にも咽頭結膜熱(プール熱)など、夏に流行するかぜのウイルスはいくつかあります。いずれも手洗い、うがいで予防できるものですので、外出の後や食事の手洗い、うがいを習慣付けましょう。また、食中毒警報が出る季節でもあります。食材の取り扱いや保管には十分な注意を払ってください。

では、元気な顔で2学期にお会いしましょう！

夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどやって断りますか？



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指している学校があって大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきつとわかってくれるはずです。