



越谷南高校  
保健室  
2025. 6. 11.

6月は梅雨の季節です。雨の中、道を歩いていると、生き生きと咲く紫陽花が目を引きまします。紫陽花は英語で「Hydrangea」＝「水の器」という意味です。雨の日に紫陽花が美しく見えるのは、小さな花が集まり雨のしずくを受けて輝いているからなのです。お花も、食べ物も景色も旬を大いに楽しみましょう！  
ただし、雨の日は道路が滑りやすくなっていたり、カッパを着たり傘を差したりと、前が見えにくくなって、登校中のケガが増える時期でもあります。心と時間に余裕を持って登校しましょう。

### 雨の日はケガに注意

朝は時間に余裕を持って登校しましょう



#### 雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために

**雨**の日は事故が起きやすくなります。  
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？  
こんな対策をしてみましょう。

- レインシューズをはく  
転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。
- カサをさして自転車にのらない  
風にあおられて転ぶかもしれせん。レインウェアを着るようにしましょう。
- カサや衣服を派手な色にする  
車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

### 熱中症予防

熱中症の原因は  
**3つの不足!**

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	危険	運動は原則中止
28～31℃	嚴重警戒	激しい運動は中止
25～28℃	警告	積極的に休憩
21～25℃	注意	積極的に水分補給



#### 知っていますか？

教室棟の流しには、浄水器が1個ずつ付いています。水筒が空になった、水が飲みたい、など、どんどん利用してください。

## 食中毒予防

おうちの方へ

### 食中毒予防のお願い

#### 食中毒予防の3つのポイント



#### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

#### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

#### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

## さいたまけん★こどものこえ メンバー募集

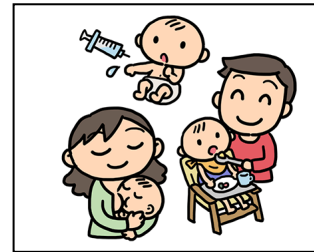


県では、子ども基本法第11条に定められた「子ども等の意見反映」について、子ども等の意見を幅広く聴取して、県の子ども施策等に反映させるため、「さいたまけん★こどものこえ」を実施しています。詳しくはホームページからアクセスしてください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0607/kodomonokoe/bosyuu.html>

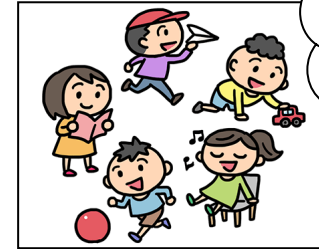
## 子どもの権利条約とは

### 生きる権利



住む場所、食べ物が有り、医療を受けられるなど命が守られること

### 育つ権利



勉強したり遊んだりして、持って生まれた能力を十分伸ばしながら成長すること

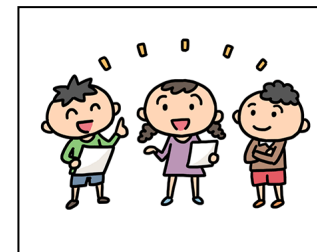
困ったことがあったら、保健室に相談に来てください。一緒に考えます。

### 守られる権利



紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働から守られること

### 参加する権利



自由に意見を表現したり、団体を作ったりできること

自分の意見を言う権利

## 「虐待」と「しつけ」の違い

虐待には、「身体的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」があります。

### 「虐待」と「しつけ」の違いは

虐待は、大人が自分の感情に任せて子どもを力でコントロールすることです。英語では「Child abuse (チャイルドアブ्यूズ)」と言い「アブ्यूズ」は「誤用、乱用」という意味です。大人が子どもに対して力を乱用するイメージです。どんなに子どもを思っているも子どもの心や体を傷つけるような教え方をしてはいけません。

**しつけ**とは、子どもが自分で感情や行動のコントロールができるように落ち着いて教えることです。感情のままに言葉を子どもにぶつけるのは暴力です。

### 子どもの権利条約とは

生命、生存発達に対する権利、子どもの最善の利益、子どもの意見の尊重、差別の禁止です。(1990年に発行、日本は1994年に批准しました。)

Consent for kids ぜひクリックしてみてください↓

<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVI8>

