



「鬼の霍乱（かくらん）」ということわざがあります。「霍乱（かくらん）」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

※中学2年・高校1年向け、性に関する講演会が開催されました

大切なことですが、なかなか話題にしづらく、SNS、インターネット上には様々な真偽のはっきりしない情報があふれています。

右記のような正しい情報や相談窓口などを紹介するサイトを活用してください。

健康相談支援サイト「スマート保健相談室」→



「同意 (Consent コンセント)」

助産師の福原先生が講演してくださいました。そのお話の中の「性的同意」について振り返ってみましょう。

もっと相手と親密になりたい、近づきたいと感じた時は、はっきりした「同意 (Consent)」があるかを確認しましょう。

沈黙やうつむくなどは同意ではありません。「NO」、「いや」と言わないからといって、「YES」、「OK」、「はい」というわけではないこともあります。性的に接触することは、とても重要で、その後の関係に大きな影響を与えることがありますので、よく話し合って確認しましょう。

YouTubeなどに「紅茶 (お茶) と同意」 (日本語版) という動画があります。イギリスの警察が2017年にTwitterに公開したものだそうです。性的同意について、とてもわかりやすく説明しています。性行為だけでなく人と人との関係において、色んな場面で大切なことかもしれません。興味を持った人は検索してみてください。



ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは
最後を買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

