

その症状 熱中症 かもしれません

軽い頭痛、立ちくらみ、のどの渇き、吐き気など、「あれ?ただの体調不良かな?」という軽い症状でも熱中症の危険があります。よく寝て、食事をとって、ミネラルを含む水分を摂って、熱中症を予防しましょう!

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!
 たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

水分補給のベストタイミングとは?

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前・後・途中
- 入浴の前・後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

SNSの「ルール違反」大丈夫?

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない

- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない『うわさ話』をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
 トラブルが起こったり、
 大変な事件に発展する
 ケースも!



メディアと上手に付き合う

3つのコツ

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。



誘惑が多い夏休み…たった一度が身を滅ぼすかもしれません…



いっどこに危険が潜んでいるか分かりません。SNSトラブルやデートDV、飲酒、喫煙、危険ドラッグ…もし、自分が友達が巻き込まれたら、すぐに警察や関係機関に連絡・相談をしましょう。

【DVの相談】

○DV対策・相談センター九州

・電話：090-3199-5762 ・メール：info@dv-yobou.com

○佐賀県DV総合対策センター アバンセ内

・電話：0952-28-1492 ・メール：dv@avance.or.jp

○唐津保健福祉事務所 唐津市大名小路3-1

・電話：0955-73-4185

【性暴力被害の相談】

○さがmirai 佐賀県立病院好生館内

・電話：0952-26-1750

【携帯・SNSトラブルの相談】

○佐賀県ネットトラブル相談窓口

・0120-060-797



○佐賀県警察本部 生活安全課

・電話：0952-24-1111

○唐津警察署

・電話：0955-72-2101

○国民生活センター 唐津市役所内

・電話：0955-73-0999

○ITサポートさが

・電話：0952-36-5900

※紹介したすべての相談機関が、無料で相談を受け付けています。