

夏本番!! 梅雨が明け、気温が30℃を超える日も出てきています。



熱中症は、室内にいてもなることがあります。
 室内で熱中症にならないよう、エアコンを上手に使用する、入浴前後に水分を摂るなど気をつけて過ごしましょう。
 睡眠不足、朝食抜きの日、熱中症にかかりやすいので、しっかりと睡眠と食事を摂りましょう!!



「熱中症予防のために水分をこまめに飲みましょう!」
 とはいうものの...その【水分】大丈夫ですか??
 砂糖がたっぷり入っている、炭酸飲料やジュースなどで水分補給をしていると...

「ペットボトル症候群」=「急性の糖尿病」
 になる危険があります!!

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	

夏場の水分補給には、「麦茶」・「お水」・「牛乳」を!

汗をかいたときには、「スポーツドリンク」を飲みましょう!

スポーツドリンク 500ml を一本飲むと30gの砂糖を飲んでいることになります...

たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちやいんりょう 紅茶飲料	いんりょう スポーツ飲料	かじつけいんりょう 果実系飲料	てい 低カロリー飲料	いんりょう 乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

500ml ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量は一例です。

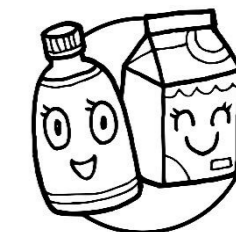
【ペットボトル症候群の症状は?】

- ・ジュースを飲んでいるのにのどがかわく感じがある
 - ・体のだるさ
 - ・いつもよりトイレの回数が増える
 - ・吐き気がする
 - ・イライラする
 - ・頭がぼーっとする
 - ・意識障害がおこる
- などがあります。



【ペットボトル症候群かもしれないと思ったら...】

- ・内科を受診し、検査・治療を受ける必要があります。



「まさか!」に注意!

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ
 気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているからプールは大丈夫だよ
 直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね
 寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

ネットの落とし穴

あなたは大丈夫??



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。



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!



全国・佐賀県内にも無料相談窓口がたくさんあります。
インターネット・SNSを通じたトラブルに巻き込まれた時には、学校の先生へ相談しづらいこともあるかと思いますが、無料相談窓口へ相談してみましょう!
ネット上に掲載された情報は、一生消えることがないと言われています…。
どんな内容を投稿するか、どんな写真を掲載するか、投稿する前にもう一度見直して、自分も友達も傷つけないようにインターネット・SNSと付き合っていきましょう!



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…



いつどこに危険が潜んでいるかわかりません。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@abance.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
- ITサポートさが
・電話：0952-36-5900

メールで相談



help@saga-soudan.net

- 国民生活センター 唐津市役所内
・電話：0955-73-0999

※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。