

ほけんたより7月

保健室からのお知らせ

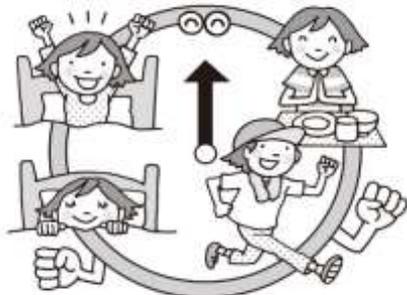
温度が高く、ジメジメした天候が続いています。汗拭きタオルの持参をお願いいたします。



規則正しい生活で

明日から、海の日・スポーツの日を含めた4連休がやってきます。夏休み前の少し長い週末になります。

朝いつもの時間に起きて、しっかり朝ご飯を食べ、規則正しい生活を送りましょう。毎日の健康観察（体温測定・体調チェック）を忘れずに実施しましょう。部活動に参加する生徒は、必ず健康観察カードを顧問の先生に提出して、確認をしていただいてから、部活に参加しましょう！無理のないように参加してください。部活動を欠席する場合は、顧問の先生に連絡をいれる、近所の友人に連絡をしましょう。



暑さに負けない体を作ろう

夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがいをしっかりと。汗を拭きとろう！

タオルの貸し借りはダメ

夏バテ

こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き!

設定温度は低すぎませんか？



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホをしていませんか？



文部科学省のホームページでも相談窓口の案内が出ています。一人で悩まず、苦しまず、利用してみてください。

学校は3月から、5月末まで長いお休み（休校）になってしまいました。

少しでも病気になる人が減るように、皆さんの命を守るために、「自粛（じしゅく）」「我慢（がまん）」しなければならない毎日でした。やりたいことがいつでもできる楽しい休みではなかったと思います。でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのか」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれません。

もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。



新型コロナウイルスのせい...?



仲間外れにされたAは学校に来なくなってしまった

危険 Aさんは結局に「?」をつけただけで、Bさんを傷つけるつもりはなく、完全なずれ違いでした。

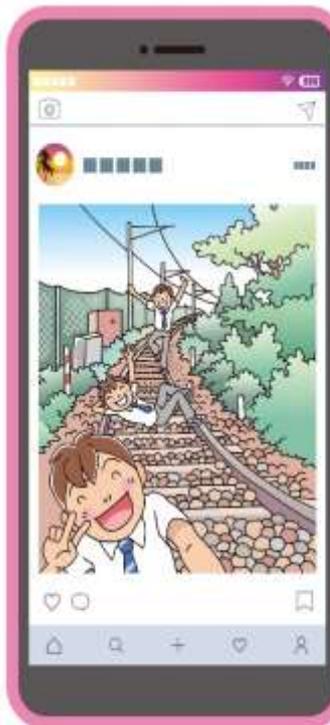
アドバイス 文字だけのやりとりではどうしても行き違いもあります。怒りをすぐにぶつけず、ひと呼吸して考えて、電話や直接会って話すなど、ていねいにコミュニケーションをとるのもいい方法です。



本当は怖い男の人だった。車に無理矢理連れ込まれそうになった

危険 性別や年齢は、あなたに近づいためのウソかもしれません。そういった大人は、気の合う友だちを装ったり、やさしいことばをかけて親切にしてくれます。

アドバイス 周囲の向こうにはどんな人がいるかわかりません。一度やりとりを始めると親近感がわいて、つい使用してしまう危険があります。ネットで知り合った人と簡単に会うのはやめましょう。



あつという間に拡散されて大炎上 学校名や名前がさらされてしまった

危険 不適切な動画をさがして拡散することを楽しむ人がいます。学校名や名前がさらされると学校や家に抗議の電話やメッセージが大量に届くことも。

アドバイス 「デジタルタトゥー」と言われるように、ネットに刺された情報は半永久的に残ります。いたずら半分やったことが、未来の自分を苦しめることのないように、アップするしないにかかわらず、やってはいけないことは、やめましょう。



あやしい人が自宅周辺をうろついたり 声をかけてきたりするようになった

危険 画像に位置情報がついたままになっていました。また、壁から見える景色が目印になるようなものが写り込むと、場所を特定されることも。

アドバイス 位置情報付加の設定はオフに。また壁に映ったものや、電柱や看板の文字から、撮影場所や生活範囲が知られてしまうことも。投稿するときは非公開設定にするなどの危機管理を。一番の安全策は、プライベートな情報をネットに載せないこと。

毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか?

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。