

保健だより

7月 

2022. 7. 22 No.8
函館市立湯川中学校

いよいよ夏休みが始まります！今年はお祭りや花火大会が開催され、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。充実した夏休みにするために、計画を立て、規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう！また2学期に皆さんに会えるのを楽しみにしています。



夏を健康に過ごすため、こんなことに注意しましょう

「夏バテ」に注意！

気温の変化に体がついていけず、自律神経の働きが低下し、「だるい」「食欲がない」など、体に不調があらわれてくる状態です。

だるいからといってクーラーのきいた部屋で長時間過ごしたり、暑いからといって食事を摂らなかったりすると、さらに不調が続いてしまいます。

夏バテを防ぐポイント

- ・きちんと一日三食
- ・適度な運動
- ・睡眠はたっぷりと
- ・冷房の効きすぎに注意
- ・冷たいものをとりすぎない



清涼飲料水の摂りすぎに注意！

水分補給は大事ですが、糖分の多い清涼飲料水の摂りすぎには注意しましょう。摂りすぎると・・・

- ・肥満や虫歯のもとになる
 - ・食欲がなくなる
 - ・だるくなる
- などの症状があらわれます。

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。
「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



熱中症に注意！

こんな症状があったら要注意！

めまいや 立ちくらみ 	だるさ 吐き気 	筋肉の けいれん 	大量の汗 または 汗をかかない 	高体温 
--	---	--	---	--

熱中症の応急処置

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめて体を冷やし、水分を補給する。

- ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ・氷水で首の両側、脇の下、足の付け根などを冷やす。
- ・足を高くする。



意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

ちょっと待った！夏休みに入る前に・・・

スマホ・SNS・ゲームのハマりすぎにご注意を！！

夏休みはスマホやゲーム等、長時間使用による生活の乱れが起きやすかったり、SNS 等によるインターネット上のトラブルが起こりやすかったりする時期です。インターネットを「**使いこなす力**」は、これからの社会で必要不可欠です。交通安全ルールと同じように、**自分自身を守りながら、賢く有効に**使いましょう。



暑さもふつとぶ！ネットのこわ〜い話 デジタルタトゥーについて

インターネット上に公開された書き込みや画像は、一度拡散されてしまうと完全に消すことは難しいといえます。元の書き込み・投稿を消しても、他の誰かにスクリーンショットなどで証拠を残されてしまうことがあります。ネット上では書き込みをした本人が想像するよりも急速に広がっていくのです。

このように半永久的に書き込みや画像など情報が残り続けることを、消すことが難しい入れ墨（タトゥー）に例えた表現で「デジタルタトゥー」と呼びます。

デジタルタトゥーの種類

<個人情報>

個人の名前や住所、電話番号だけでなく、位置情報なども個人情報となります。SNS のアカウントにプロフィールとして生年月日や年齢、出身地などを書くのもデジタルタトゥーになります。SNS やネット上で一度情報が拡散されてしまうと自力で消すことはできません。

また、年齢や出身地、学校名の情報から個人を特定することもできるため、犯罪に巻き込まれる可能性が高くなります。自分のことはもちろんですが、知り合いの情報ものせることは絶対にやめましょう。



<悪口・うわさ話>

相手の顔が見えない場でのやりとりはトラブルへ発展しやすく、根拠のない悪口を投稿して炎上する例は多くあります。悪口やうわさ話の情報は相手を傷つけるだけでなく、場合によっては投稿者が訴えられることもあります。投稿を消しても誰かがスクリーンショットで撮っていれば別のところで拡散され、ネガティブな内容の書き込み・コメントがデジタルタトゥーとして残り続けます。



ストップ！ネットトラブル



- ・悪口やうわさ話を書き込まない！
- ・無断で写真や動画をのせない！
- ・自分や知り合いの個人情報をのせない！
- ・ネットで知り合った人には会わない！
- ・頼まれても自分の写真を送らない！

保護者の方へ

今日、「定期健康診断の記録」を配布しました。一学期に実施した健康診断の結果がまとめてあります。精密検査や治療の必要な人には、その都度「お知らせ」プリントをお渡ししています。まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して早めに受診をお願いします。

