

# ほけんだより



令和2年 7月29日  
大村高校 保健室

長かった梅雨もそろそろ明けようとしています。湿度が高く体温調整が上手くできずに、熱中症になりやすい時期です。また梅雨が明けると、一気に気温が上がり、身体への負担も大きくなります。こんな時こそ、栄養と休養とこまめな水分補給で、季節の変化に対応できるよう健康管理に努めましょう。

今年はコロナウイルス感染症の影響で、夏休みも学校行事もいろいろと例年とは違いますが、今できる自分を守る新しい生活様式を継続し、自分も周りの人も守ることが大切です。マスク着用、継続できていますか？手洗いうがい、学校でも複数回していますか？『みんながみんなのために』学校内だけでなく、公共の場でも、みんながみんなのことを考えて、できることをしっかり実行できる大高生で！！



## 保健室からのお知らせ

### 健康診断関係について

\*1学期に延期になっていた健康診断を9月10日に実施します。一部終了した検診もありますが、日程が決まりましたらお知らせします。

\*視力検査で「B」「C」「D」の人には、お知らせを配布しています。受診をする際にお知らせを病院で提出し、記入をしてもらって保健室まで提出をお願いします。既に受診が済んでいる場合は、用紙にその旨を保護者の方に記入してもらって提出してください。

## ★金属製容器(ヤカンや水筒)の使用方法による食中毒に注意！！★

- ◇ヤカンに入れたスポーツ飲料を飲んだことによる銅食中毒が発生した
- ◇厚生労働省より注意喚起
- ◇金属製の容器は酸性の飲み物（ジュースやスポーツ飲料）と反応し、金属が溶け出すことがある

基本的に金属製の水筒であっても内部にコーティングが施されている製品がほとんどで、スポーツドリンクを入れたからといって金属が溶け出すことはほぼないとのことです。しかし、容器の内部にサビやキズがないか確認すること、酸性の飲み物を長時間金属製の容器に保管しないこと、古くなった容器は定期的に新しいものに交換すること、容器の注意書きをよく確認すること、が大切です。

熱中症対策でスポーツドリンクを水筒に入れている人もいると思います。一度、確認をしておきましょう。



## 熱中症 今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は 気をつけよう！

本格的な夏が始まります！  
元気に乗り切るためには、ヘルスケアが大切です。



## 上手に水分補給

ポイント  
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが  
渴いた」とは感じません。でも、汗とともに  
体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ 定期的に

水分補給が大切!

暑さに負けないために  
夏こそ〇〇!

熱中症予防に 朝ごはん 冷房で冷えた体に お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



## ◆ 重なるスマホ危険を目撃！…ゾのケースもありがとてか場面 であま、宅危険が潜んでいゝかま… ◆

### スマホトラブル…

ケース①  
SNSで知り合った人に会おうと言われた



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、あなたに近づく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ます。

**アドバイス** 画面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前に親近感がわいて、つい借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。

仲間外れにされたAは、学校に来なくなってしまった

Bの話、おもしろくない

は？ なんなの？

Aひどい!

Bに謝りなよ

ちよつと待って

今のは…

**危険** Aさんは語尾に「？」をつけ忘れてただけで、Bさんを傷つけるつもりはなく、完全なすれ違いでした。

**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。

ケース③  
悪口を言ったAをグループから外そうと言っている

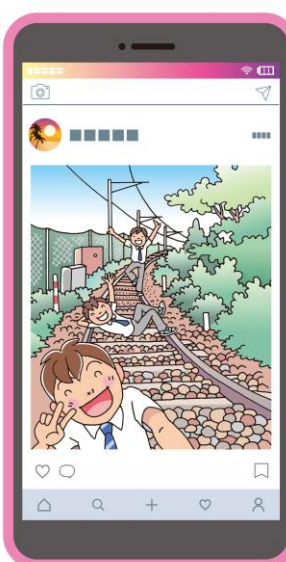
ケース②  
自宅での自撮りをSNSにアップした



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、窓から見える景色に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。



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、ネットに刻まれた情報は半永久的に残ります。いたずら半分をやったことが、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。

ケース④  
線路に下りて撮った写真をSNSにアップした

便利なスマホ。自分は大丈夫！という油断は禁物。うまくスマホと付き合う力が大切です。