

すこやか

2018.7.20
山添中学校
ほけんしつNO.5
夏休み号



連日の暑さで疲れていませんか？体が疲れているときは熱中症になりやすく、大変危険です。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給し、しっかり睡眠をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

さて、いよいよ明日から楽しい夏休みが始まります。夏休みは自由な時間がたくさんある分、うっかりすると「危険」に出会ってしまう率も高くなります。

パソコンやスマホは、使い方によって、友だちとのトラブルや犯罪に巻き込まれる危険があります。また、そのつもりがなくても、自分が誰かを攻撃してしまう加害者になる危険もあります。スマホに触れる時間がつい長くなる夏休み。正しい使い方をして、トラブルに巻き込まれないようにしてくださいね。

9月3日、みなさんが元気に登校してくれることを楽しみにしています！

正しい水分補給を考えよう 水と体のQ & A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK！甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. 長時間スポーツをするときは塩分補給も

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。

長時間スポーツをするときは、スポーツドリンクなどが良いです。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りていない状態です。

のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

熱中症の症状		<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
		<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	I度	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
		<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
		<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
	II度	<input type="checkbox"/> 嘔吐	
		<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
		<input type="checkbox"/> けいれん	
	III度	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的

こんなときはすぐに救急搬送！

- II度で、自分で水分・塩分をとれないとき
- III度の症状がある

しっかり聞こえる？ 119!

パソコン・スマホには、こんな危険が



無料通話アプリから

「誹謗・中傷」「いじめ」の被害者に

- 無料通話アプリ(LINEなど)での「既読スルー」で、仲間はずれになる
- 短いやりとりで誤解がおきる
- 友だちの写真や個人情報を勝手に載せて、けんかになる
- グループ内の「内緒話」が、設定ミスで他のグループにもれてトラブルになる

- * IDを簡単に公開しない
- * サービスや設定をよく理解して使う
- * 自分が送られて嫌な悪口やうわさ話は、送らない
- * 誤解をまねく表現になっていないか確認してから送る

見知らぬ人との出会いによるトラブル

SNSでの出会いから起こるトラブルが増えています。初めからだますことを目的に、年齢や性別を偽って近づく人もいます



- ストーカー被害にあう
- そそのかされたり、だまされたりして、下着姿の写真などを送ってしまう
- 軽い気持ちで会って、性被害を受ける

- * 個人情報や写真を送らない
- * 絶対、会わない

ネット上の投稿は簡単に消えない

- おもしろ半分を投稿した画像が反感をかって、思わぬ攻撃を受ける
- 軽い気持ちで投稿した交際相手との画像がひろまってしまう
- サイトで知り合った人に送った秘密の写真を、勝手に投稿される

いったんネット上に投稿されると、コピーが繰り返されて拡散し、半永久的に残ってしまうことも！！

- * 投稿しても大丈夫なものかよく考える
- * 人に見られたくない写真は撮らない

