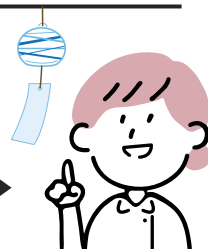


ほけんだより

いよいよ待ちに待った夏休み！勉強に部活にと忙しさもあるかと思いますが、みなさんが楽しみにしているのはやはり自由に使える時間が増えることですよね。旅行なども含めて普段とは違う場所に行ったり、クラスや部活以外の友人や知人と過ごす機会も増えると思います。心配なのは、そうしたいつもとは違う時間が思わぬトラブルに繋がらないかということ！のちのち困るような事態にならないよう、適度な「自制」を心がけて、健康・安全で充実した夏休みにしてくださいね。



熱中症の応急処置は

FIRE



Fluid

液体（水分＋塩分）の補給

意識があって自分で水分補給できる時は、スポーツドリンクや経口補水液で水分塩分補給をする！



Icing

身体の冷却



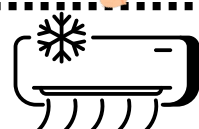
手や足、顔を冷やす。濡れタオルをかけてうちわであおぐ。衣服をゆるめ、首や太ももの付け根、脇等の太い血管があるところを氷水で冷やす。



Rest

運動の休止・涼しい所で休養

運動をやめて、涼しい場所で休む。
→木陰の風通しが良いところ、冷房の効いた部屋等



Emergency

緊急事態！119番通報！

意識がない、自力で水分がとれない、症状が改善しない時
→体を冷やしながら119番通報！（救急車の手配）



定期健康診断の記録を配付します

終業式の日、「定期健康診断の記録」を配付します。

1学期に実施した健康診断の個人記録票です。問題がなかった項目は「斜線」になっています。また、各健康診断の結果、受診をした方がよい人には、その都度「受診のすすめ」を渡しています。普段よりも時間がある夏休みが受診のチャンスです！早めの受診をお願いします。

受診、
後回しに
なっていませんか？



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

自分の安全と将来を守るために



注意



ネットトラブル

実際にあった！ / トラブル事例

事例1

オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネ

ットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくといわれます。アカウントの情報やオンライン上でのやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合も、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2

投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



S

NSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

事例3

憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



—

時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！

夏休み中、SNSの利用が増える人も多くなることでしょう。以下の3つの「ない」を意識して、安全に使ってもらいたいです。

「個人情報」をのせない」「相手を傷付ける言葉を使わない」「知らない人に会わない」

また、スマホのトラブルは画面の中だけでは限りません。自転車に乗りながらスマホを見ること（ながらスマホ）による交通事故が問題となっていて、2026年4月からは法律で厳しく罰せられるようになり取り締まりが強化されています。交通安全の面からも注意して使用しましょう。

