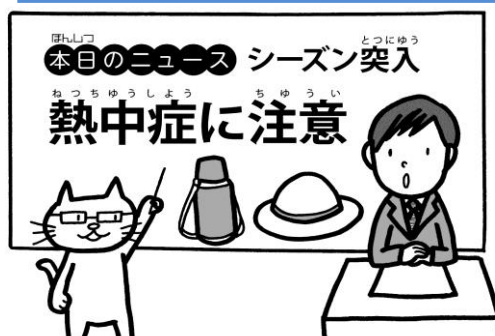




平成 26 年 6 月 27 日
南陵中学校 保健室
No.5

7月の保健目標 夏を健康にすごそう



注意しよう！

- ★湿度が高いときや急に気温が上がり始めた時期
 - ★体力が低い人
 - ★暑さに慣れていない人
 - ★体調の悪い人
 - ★一度熱中症になった人
 - ★ランニング、ダッシュの繰り返し
- 学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中が多いです。

やせている人より
太った人が要注意！

屋外のスポーツが多い
が、屋内でも防具や厚手
の衣服を着用する柔道、
剣道部は、なりやすい！

朝食ぬき、朝食がパン
だけで水分をとって
いない人は危険！



水分、とった？

熱中症予防には休憩と補水

無理しない。



熱中症予防の基本です。

熱中症の応急手当



こまめに休けい ⇒ 15～30 分程度に 1 回

こまめに水分補給 ⇒ 水分＋塩分(0.2%程度)





平成 26 年度 第 1 回学校保健委員会（6 月 19 日）の報告

「あなたは、大丈夫？ネットとの関係について考えてみよう！」

保健委員の発表



e ネットキャラバン
田口 稔 氏



- 約半数の人が、LINE を利用している。
- 使いすぎで体の調子が悪くなった人が 10 人に一人ぐらいいた。
- ゲームやネットを減らしたりやめたりすると落ち着かなくなる人が 2 割以上。

- スマホは、小型の PC に電話がついたようなもので、ウィルスに感染するのでウィルス対策が必要。
- 個人情報だけを抜くだけのアプリもある。9 割ぐらいは、危ないアプリ。
- ネットで知り合った人に、絶対会いに行かない。
- フィルタリングは、絶対かけるようにする。
- 困ったときは、保護者、先生など大人に相談する。
- 依存症にならないために利用しない時間や場所を決める。お金の上限を決める

感 想

写真をとって、ブログや掲示板などに載せてはいけないということが分かりました。

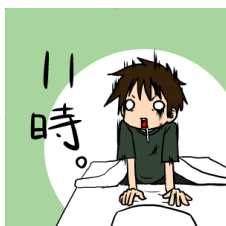
個人情報を守って、あまり深く使いすぎないようにしたいです。トラブルに巻きこまれたら、家の人や学校の先生にすぐに相談して安全に使いたいです。

スマートフォンは、いろいろ便利だけど、害も多いと分かった。
時間を決めて、やり過ぎないようにしようと思った。



ネットで悪口を書きこむと、消えないことを初めて知った。

LINE 等のメールアプリでは、文だけで感情の表現が見られないから、友だちとのトラブルが起きやすいということを、改めて感じることができた。友だちの個人情報を載せたり、ルールを破るような行動をしたりすると、後で痛い目にあうのは自分だと分かった。そうならないように気を付けようと思う。



私は、まだスマートフォンを持っていないけど、今回の話を聞いて、ゲームなどのアプリの 9 割が、個人情報を取っているということを知った。

ネットにつながっているところに写真を載せただけで、位置や個人情報が分かってしまうので、写真をネットに載せるときには、GPS を OFF にすることが大切なことを知った。



家庭でのルールを決めよう！【例】夜 9 時以降は、家の人にスマホ・ケータイを預ける。