

令和3年7月6日 発行 神戸市立広陵中学校

..... SNSの「ルール違反」大丈夫?

夏休みになると、スマホやタブレットを使う時間が長くなるかもしれませんね。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックをしてみましょう。

- ⊗ 悪口や差別的な内容は書かない。
- ⊗ 暴力的な言葉は使わない。
- ⊗ 友達のアドレスや個人情報を書かない。
- ⊗ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない。
- ⊗ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない。
- ⊗ 根拠のない“うわさ話”をしない。
- ⊗ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない。



気軽な気持ちで書き込むと、トラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも

..... 溺れたときのキーワードは「UITEMATE」.....

暑くなると、プールや海、川に行く機会があるかもしれませんが、特に海、川は子供たちだけで行かないようにしましょう。もし、水の中に落ちて溺れてしまった場合、世界的にも注目されている合言葉が、「UITEMATE（浮いて待て）」です。

東日本大震災の時、宮城県の小学校では、津波に押し流された子供や教員が「浮いて待て」を実践して助かったケースがあるそうです。この方法を津波の被害が多いフィリピンやタイなどに紹介したところ、注目を集め、「UITEMATE」という日本語のまま広まりました。人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ、「背浮き」を覚えましょう。



6月は体調不良の欠席は少なかったですが、急に暑くなったため、暑さによる頭痛での来室が増えました。全校朝集でも話をしましたが、**こまめに水分補給をする、暑いときは薄着になる、登下校では人との距離が1m以上とれる場合はマスクを外してもいい**など、熱中症にならないように心がけましょう。体調がよくないときの屋外での活動も危険です。早寝早起き朝ごはんを心がけて体調管理をし、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

緊急事態宣言からまん延防止重点措置になりました。部活動など緩和された部分もありますが、まだまだ気を付けないといけないこともあります。**朝の健康観察を徹底し、本人だけでなく、同居の家族に風邪症状がある場合も登校しないように引き続きご協力よろしくお願いします。**



❁ 月間目標：熱中症対策をしよう

❁ 具体策：こまめな水分補給、衣服の調節をする

保健委員長から

先月に引き続き、熱中症対策を心がけるようにしましょう。夏になり気温が上がってきているこの季節は、マスクでのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいです。体育の授業の後は汗をかき、水分不足となっていると思うので、特に水分補給を心がけるようにしましょう。こまめな水分補給は感染症対策にもつながるので、忘れないようにしてください！！

山口 葵生

夏を元気に!
これしてイルカ?

バランスよく
食べてイルカ?

水分をとって
イルカ?

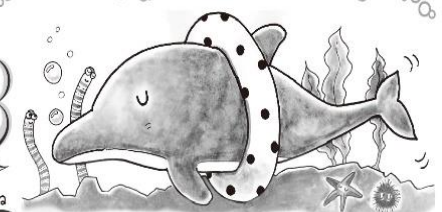


遊びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

お風呂に入って
イルカ?

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝て
イルカ?



寝る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

熱中症 症状別重症度

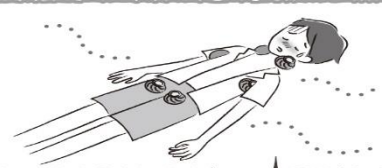
I度
めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など

涼しいところで休ませ、
水分・塩分を
補給する



II度
吐き気
体がぐったりする
力が入らない など

衣服をゆるめ、
氷のうなどで
体を冷やす



III度
全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など

すぐに
救急車を呼ぶ

