



ほけんだより 8月

令和2年8月20日
愛媛県立今治西高等学校
担当:保健室

新学期が始まりました！

8月1日から始まった夏休みがアツという間に終わり、例年より早く新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。熱中症や夏バテに気をつけて、少しずつ体の調子を学校生活シフトに戻してください。

夏休みの間に、病院受診を済ました人は結果を保健室に報告してください。

マスクと過ごす夏



今年の夏はマスクと過ごす暑い夏になります。

例年よりもしっかりと自分の体調を把握して対処しなければなりません。熱中症を予防するために、不調を感じたら無理はせず、涼しいところで休むようにしましょう。また、喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を行いましょう！

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？

爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

スマートフォンの
メリットとリスクを正
しく認識し、「賢く安
全に使える」ように
することが大切で
す。

自分のスマートフ
ォンの使い方はどう
ですか？



スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

ちょっとひとやすみコーナー（7つのちがいを探しましょう！）

答えを知りたい方は保健室まで。

