



2022年度 N0.5 徳島県立城南高等学校

1学期が終わり、いよいよ夏休みですね！今年は四国インターハイがありますね。しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染症が増えており、なかなか気が抜けません。しっかり感染症対策、体調管理はもちろん、熱中症にも気をつけて充実した夏にしましょう。

ネットトラブルに 気をつけて

上手に使うと、とても便利なスマホ。今は持っているのが当たり前のようにになっています。しかし、ひとつ使い方を間違えると、重大な事件に巻き込まれることがあります。

その①「自分や友だちの個人情報を載せない」

自分や友だちの個人情報を SNS などに載せるのは絶対にやめましょう。悪用される場合があります。

その②「写真や動画を無断でアップしない」

友だちとの写真などを無断でアップするのはやめましょう。自分は良くて、写真を載せられるのが嫌な人もいます。また、見知らぬ人へその写真が渡ってしまい、悪用されてしまう場合もあります。

その③「人を傷つける書き込みをしない」

人を傷つける書き込みは、人権侵害になり、犯罪となることがあります。匿名の場合でも、投稿者の特定ができます。



その④「ネットで知り合った人と会わない」

SNS などネット上で知り合った人とのトラブルが増加しています。同じ趣味で話が合う、自分の話を聞いてくれるからといって、その人を信用しすぎないようにしましょう。



その⑤「マナーや時間を守って使おう」

ながらスマホや、汽車やバス内での通話は他の人の迷惑になります。絶対にやめましょう。また、寝る直前のスマホは、寝不足や体調不良の原因になります。スマホから離れる時間を作り、上手に付き合っていきましょう。

(参考:文部科学省 HP「ケータイ&スマホ、正しく利用できていますか?」)

もし、トラブルに巻き込まれたら、相談窓口にご相談しましょう!!!

●いじめ問題などの相談窓口 (文部科学省 24時間子供 SOS ダイヤル:0120-0-78310 (受付:24時間))

●インターネット上の誹謗中傷、無断掲載などの相談窓口

(法務局・地方法務局 子どもの人権110番:0120-007-110 (全国共通) (受付:平日8:30~17:15))

●チャイルドライン 18歳以下の青少年対象の相談窓口 (<http://www.childline.or.jp/>)

(フリーダイヤル:0120-99-7777 (受付:毎週月~土/16:00~21:00))

夏休みも！感染症対策!!!

暑い夏ですが、気を抜かず感染症対策を徹底しましょう。特に、部活動内での対策に気をつけましょう！

【部活動内での対策】

- ① 練習開始前の検温の徹底(必ず家を出る前にも検温をしましょう!)
- ② 水分補給などの際には会話を控える。
- ③ 部室等の共有エリアの一斉利用を控える。
- ④ 部活動開始前・休憩中・終了後の食事は避ける。
- ⑤ 練習終了後は速やかに下校する。



★部活動以外のいろんな場面でも、基本的な感染防止対策を徹底しましょう。★

★マスク熱中症に要注意!!!★

これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス!!!

今年の夏休みは、誰よりも充実したものにしたいと思いませんか？



早寝・早起きをする！

休みの日はだらだらお昼まで寝てしまうあなた!!!「うわ～！寝過ぎた！時間がもったいない！」と思ったことはありませんか？休みの日こそ、早寝・早起きをして、1日の時間を大切に過ごしてみよう！早起きすると、1日の時間が長く感じ、充実感が得られます😊

3食しっかり食べる！

朝・昼・夜、毎日3食のご飯を大切にしましょう。朝ご飯を食べないと午前中の力が出ません。お昼ご飯を食べないと、昼からの暑さに勝てません。夜ご飯を食べないと、1日頑張った自分の身体にエネルギーが補給されません。3食しっかり食べることは、お肌の調子などにも関わってきます。栄養バランスを考えた食事を！

適度に運動をする！

なにも予定がない日、家でだらだら過ごしてはいけません。分かります…。でも、そんな時こそ体を動かすチャンスです！暑い屋外に出なくてもかまいません。家で筋トレやストレッチなど、家の中で体を適度に動かすだけでも、じんわり汗をかくことができます！



健康診断の結果などで、受診を勧められた人や、検査・治療が必要な人は、夏休みの内に受診しましょう!!!二次検診を受けた人は、その結果を学校へ提出してください。