

ほけんだより 7月号



太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。適度に体を動かして、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



保護者の方へ

「けんこうのきろく」を返却します。健康診断結果を確認され、押印のうえ、7月17日までに学校に提出してください。

SNSの怖い話



ネット炎上のしくみ

- ① 仲間内に発信するつもりでネット上に悪ふざけした動画を投稿する。
- ② 誰かの目に留まって、拡散される。
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない。

一度投稿した情報をネットから完全に削除することは不可能です。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうこともあります。

ほかにも、同年代の女同志だと思って、軽い気持ちで自分の個人情報や写真を送ったら、実は相手は別人の写真を使い年齢・性別を偽っている人だった・・・というニュースを見たことがありますか？

その情報は本当に送って（アップして）大丈夫ですか？ボタンを押す前に、よく考えましょう。

☆ネットトラブル相談窓口 総務省 インターネット人権相談受付窓口

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

（相談だけでなく、本人に代わって削除請求なども行ってくれます）

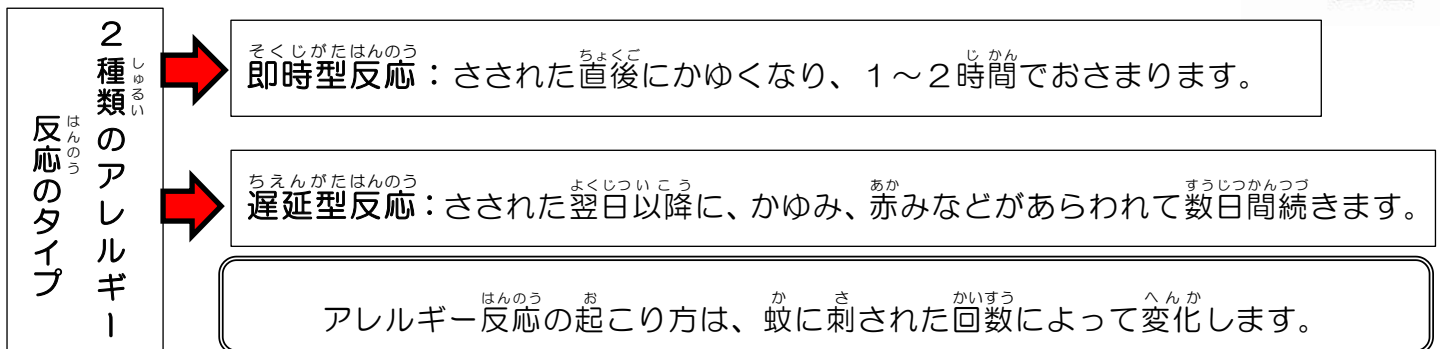


蚊に刺されたときのかゆみについて




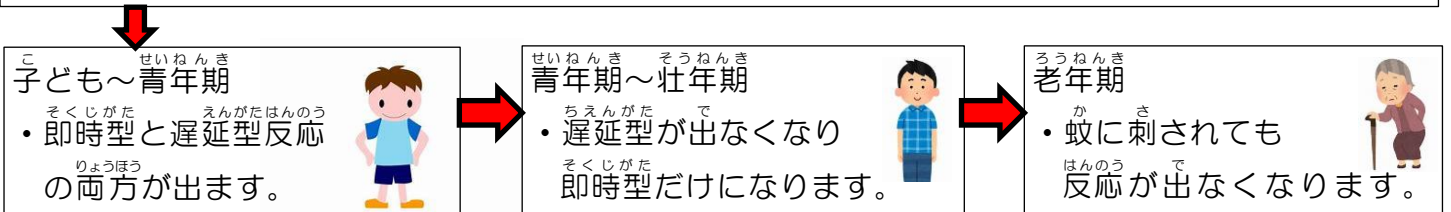
蚊は血を吸っている間、吸った血が固まらないようにする物質を、口から出しています。

その物質にアレルギー反応をおこし、「かゆみ」「赤み」「水泡」などの症状がでます。



赤ちゃんの時

- 初めて刺されたときは、かゆみや腫れは現れませんが、何度か刺されているうちに遅延型反応があらわれ、刺された翌日に、大きく腫れて水泡ができることもあります。

※体質によって症状の出方は違います。