

保健だより



令和2年7月28日
川口市立戸塚中学校 保健室

週6回登校、7時間授業の7月が終わりました。

「疲れた」という声が保健室でもよく聞かれました。先生たちも、みなさんも本当にお疲れさまでした。

7月は、雨で気温も低い日が多かったため、熱中症症状での来室する生徒は少なかったです。これから本格的に暑くなってきます。暑さに慣れるまでの時期が最も熱中症になりやすいので、部活や体育の時は、水分補給とこまめな休養、規則正しい生活を心がけ、熱中症予防をしていきましょう。

また、夏休みだからといって、生活リズムが大きく変わることがないようにしましょう。8月24日に元気な姿で会えることを楽しみにしております。

～お願い～

3週間の長期休業に入ります。

休み中も、毎日の検温、体調が悪いときは外出しない、手洗いの励行、人ごみを避ける、マスクの着用など、感染症対策を引き続きお願いします。

また、コロナウイルスに感染した、または濃厚接触者(疑いも含む)になった

場合は、速やかに学校に連絡をしてください。(管理職が窓口です。)

学校では、感染症の報告があった場合、市教育委員会及び保健所と連携し、指示のもと対応をとることになっております。

※休業日、閉庁日に発覚した場合は、
090-1055-7347（川口市携帯）に連絡の上、
平日に再度学校にご連絡ください。

連絡事項

9月9日（水）1年生を対象に心臓健診が行われます。

この日欠席をしますと、保護者同伴のもと、別日に検査を受けにいただくことになります。（日時会場は未定）ご了承ください。

インターネットを使うときは、マナーと生活習慣を大切に！！

メールや SNS のやり取り、ゲームや動画の視聴など、インターネットのメディアに夢中になりすぎて、寝る時間が遅くなったり、ケータイやスマホが気になって、イライラしたりするのは行き過ぎです。

健康な生活を送るために、意識的にケータイを使わない時間を持ちましょう。

大切なことは、直接会って伝えよう

噂や悪口を書き込まない

使わない時間を決めよう

食事中、勉強中、布団に入ってから

個人や位置が特定できる情報は公開しない
GPSがONになっていると撮影した画像に位置情報がつくことがあります。

長時間の使用はやめよう

1時間使ったら、10分休むなど、連続して使用しない。

情報をうのみにしない

インターネットに公開されている情報は全てが正しいわけではありません。

正しいこと、正しくないこと。

望ましいこと、望ましくないことを自分できちんと考えよう。

ネットで公開していいもの・よくないもの

- 自分の作品
(自分で描いた絵、自分で撮った写真 など)
- 使用許可を得た他人の作品
- 使用してもよいとして公開されている作品

- 撮影許可をもらっていないもの(他の人が描いた絵、アニメのキャラクター、有名人の写真、雑誌や本の記事の写真 など)
- 他人に迷惑となりそうなもの(勝手に撮影した他人の写真、他人の悪口 など)