

ほけんだより 7月

尾西第二中学校
保健室
7月19日(水)



7月も中旬です。もうすぐ1学期が終わり、夏休みを迎えます。皆さん、この1学期はどうでしたか。行事やテストなど盛り沢山の日々を過ごしたことと思います。まだまだ暑い日は続きます。保健室に来室する人の中には、「朝食を食べてこなかった」という人もいます。

朝ご飯は皆さんの体や体力になる大切なものです。必ず食べてから登校してください。

夏休み中、皆さんにぜひ気にかけてほしいことを載せました。

しっかり睡眠や栄養をとって、元気に夏休みも過ごしてくださいね。

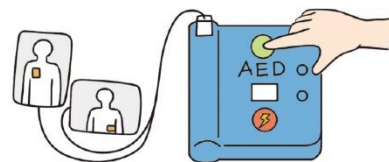


あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰もそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。



SNSの落とし穴に注意して!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

なりすましていることも!
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

夏休みに入ると、スマートフォン等を触る時間が増えると思います。そこで、皆さんへの注意喚起です。SNSは、とても便利なものですが、使い方を間違えるとトラブルになることもあります。

また、世間ではSNSで知り合った人と出会い、事件に巻き込まれたりするケースもあります。

皆さん、SNSをするときは、「本当に大丈夫か」「その情報は正しいのか」常に確認してください。皆が安全に楽しく過ごせることが一番大切です。

また、最近気になることがあります。ニュースなどで、例えば、事件が起きた時や、だれかがひどく悲しんでいる時など、その様子を動画や写真でとっている人を見かけます。

無断で写真等を撮影する行為は、肖像権の侵害にあたり、罪になることもあります。何気なくしてしまう行動が、犯罪になりかねないということです。撮影する前に、人に寄り添える心があると良いですね。

夏休み中に受診をしましょう



1学期の間に、健康診断の結果のお知らせをもらった人で、まだ受診していない人もいます。この夏休みの間にぜひ、受診してほしいと思います。受診後は、結果のお知らせの用紙を、学校へ提出してください。