

令和6年7月18日  
稲城市立稲城第三中学校  
養護教諭 三友 真梨

一学期もラスト2日。みなさん、この一学期で一番頑張ったことはなんですか？体育大会、部活動、テスト…一学期も行事が盛り沢山でしたが、まずは笑顔で一日一日を過ごしていたことが、とても素敵なことです。毎日自分のいいところ、頑張ったところを見付けながら、夏休みも有意義に過ごしましょう。



## 健康診断の結果を配布します



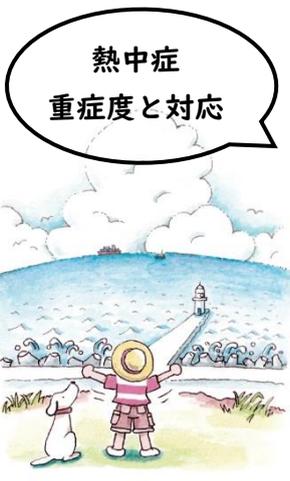
健康診断の結果を、三者面談の際に配布します。昨年度末から健康カードが家庭保管になったため、今年度より紙面にて結果をお配りします。ご承知おきください。また受診のお知らせをもらった人でまだ受診していない人は、夏休みを利用して医療機関を受診し用紙を学校に提出してください。

## 熱中症にならない！

### ◇熱中症が起こりやすい三条件◇

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養不足（朝ごはん抜き）</li> <li>・睡眠不足（6時間未満）</li> <li>・体調不良</li> <li>・脱水状態（下痢など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・慣れない運動</li> <li>・水分をとっていない</li> </ul>

暑い夏休み、健康面で一番懸念されるのは、熱中症です。上記に、熱中症が起こりやすい三条件を記載しました。環境条件は変えられませんが、他の条件は、みなさんの体調管理で対策が十分にできます。特に、**朝ごはん・十分な睡眠（7～8時間）・こまめな水分補給**、この三つは一人一人が夏休みに徹底し、暑さから自分の体を守りましょう。

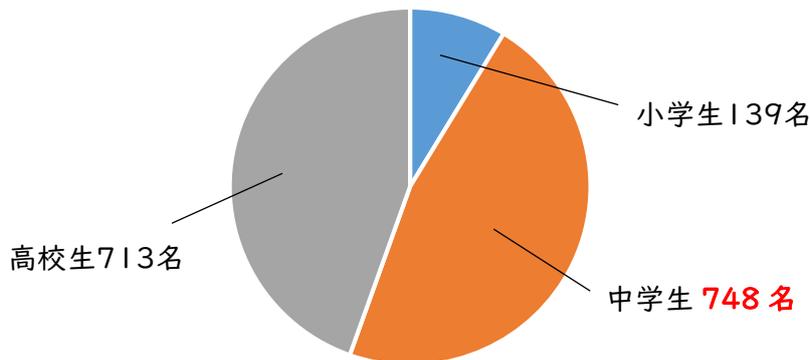


軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り <small>※意識ははっきりしている</small> 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

# 夏休み！SNSとうまく向き合いましょう

SNSでの被害、18歳未満で被害に合っている人は、大体何人くらいか想像できますか？警察庁によりますと、令和5年の1年間にSNSの利用がきっかけで犯罪被害に遭った18歳未満の子供は、合計 **1665人** だったそうです。

SNSでの犯罪被害にあった18歳未満の子ども



特にみなさんに知っておいてほしいのは、**被害者の約半数を中学生が占めている**、という事実です。中学生になり、自身のスマホを持つことになった人も多いのではないかと思います。InstagramやX（エックス）は、学校や塾の友達以外にも、見ず知らずの誰かと気軽に繋がってしまうリスクがあります。**アカウントに鍵をつける、顔と名前を知っている人以外とは連絡を取らない**、そして不快なメッセージなどを受け取り、**困ってしまった場合はすぐに身近な大人に相談する**。夏休みは、普段よりSNSを見る機会も増えると思います。被害者にも加害者にもならないために、使い方に注意しながらSNSを向き合いましょう。

参考：NHK NEWS WEB 令和6年3月15日掲載ニュース <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240315/k10014390921000.html>

## 被害者にも加害者にもならないために



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



<過去1か月以内に発症した学校感染症>

溶連菌感染症 ・ 新型コロナウイルス感染症 ・ 水痘

本格的に、暑い時期がやってきました。体を動かす時は必ずマスクを外す、10分おきに水分補給をするなど、感染症だけでなく、熱中症にも気を付けて夏休みを過ごしましょう。