



ふくしま新世高校
2022年7月7日
保健室



7月7日は、七夕です。おりひめとひこぼしが、天の川を渡って1年に一度だけ会える夜のこと。短冊に願い事を書いて笹竹に飾ります。みなさんは、どんな願い事を書きますか？

おりひめはこと座のベガという星、ひこぼしはわし座のアルタイルという星をさします。7月上旬の今頃から9月上旬ぐらいまで観察できます。理科で習う「夏の大三角」はこの2つとはくちょう座のデネブの3つを言います。1等星と呼ばれる明るい星なので、肉眼でも見えるはず。晴れた夏の夜は空を見上げて、天の川と一緒に夏の星空を楽しんでみてください。

6月の終わりから、とても暑い日が続いています。コロナ対策でマスク生活が続く中、熱中症にならないような対策も必要になってきました。新型コロナウイルス感染症も予防しながら、熱中症にならないように、必要に応じてマスクを取る場面が出てきます。マスクを外したら距離をとること！ 大声で話さないこと！ を守って、「コロナ×熱中症」どちらにもならないように、気をつけましょう。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

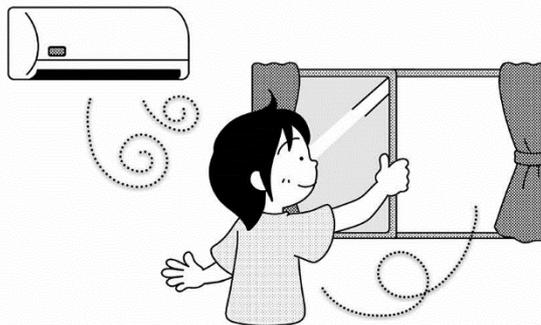
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



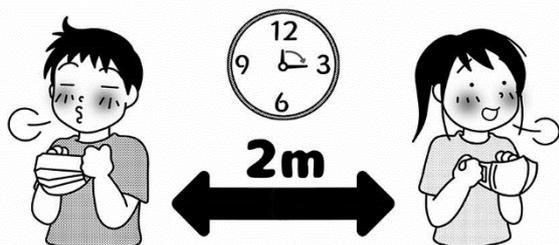
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



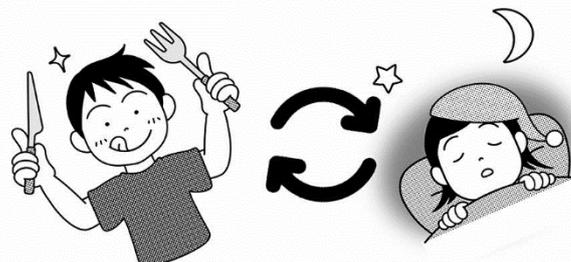
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らない、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

今度はみなさんの軽い気持ちでした行動で罰せられるかもしれません。インターネット上の誹謗（ひぼう）中傷対策の強化を目的として、侮辱罪（ぶじょくざい）の法定例を引き上げる改正刑法案が6月13日の三参院本会議で可決成立しました。夏休みにかけて、SNSをめぐるトラブルに巻き込まれる事件が増えます。今までも、何度もルールの確認や、してはいけないことをいろんな場面で学習してきたと思いますが、これからはさらに「いいね！」を押す前に、書き込みをする前に、「本当に大丈夫？」かもう一度自分で考え、自分の行動に責任を持つように心がけてください。

令和4年度第1回の学校保健委員会が開かれました！

7月5日（水）に今年度第1回目の学校保健委員会という会議が開かれました。学校保健委員会は、その学校の保健に関することを議題に、先生方や学校医の先生方、保護者代表の方に参加していただき、話し合いをする会議です。

今回は、今年度4月から6月にかけて実施した「定期健康診断の結果」について、6月に実施した「第1回朝食摂取状況調査」について、「新型コロナウイルス感染症対策」の3つについて協議しました。健康診断等でお世話になっている学校医さんのお話の中から、皆さんにも知っておいてほしい内容をいくつか紹介します。

・学校医の渡邊多佳子先生からは、新型コロナウイルス感染症対策については、基本的には変わらず、続けているというお話を聞きました。病院では、一人でも感染者が出ると病院をお休みするようになってしまうため、医師もスタッフも、食事を分けてするなど、感染対策をしっかりと、継続しているとのことでした。

・学校歯科医の菅谷晃大先生からは、歯みがきをていねいにして、口の中の清潔を保つことが感染症予防につながるの、歯みがきをしっかりと続けてほしいこと。給食で黙食が続いていると思うが、食を味わう時間として、作ってくれた人に感謝し、よく咬んで食べてほしいとのお話がありました。

・学校薬剤師の齊藤仁志先生からは、正しい手洗いを継続し、教室の換気をしっかりとしてほしいとのお話がありました。