

夏休みは思ったより勉強や部活動が進まなかったと焦っていませんか。夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけが取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その気持ちを大切に一步一步チャレンジして行きましょう。

保健室からの確認です。



① 夏休み中に病院受診はできましたか？

夏休み前に担任の先生から『健康診断の結果』が配布されたと思います。特に、『眼科・視力』『歯科』において病院受診が必要な人は、夏休みを利用して専門医を受診して下さいと連絡しましたが、受診はできましたか？
受診が終わった人は、早めに『受診報告書』を担任の先生または、保健室まで提出して下さい。

まだ病院に行っていない人は、できるだけ早めの受診をお願いします。

※病院受診が必要な人…約3割の人が対象となっています。

	1年	2年	3年	全体	(割合)
視力【C : 0.3~0.6 D : 0.3 未満】	83人	59人	53人	195人	(25.4%)
歯科【むし歯・歯周疾患等】	83人	88人	82人	253人	(33.5%)

② 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ。

夏休み中に講習・部活動(遠征含む)等でケガをしたり、熱中症で病院にかかった場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります。(ただし、保険適用1500円以上が対象) 医療費助成(地域による)の場合も適応になるため、該当する人は保健室に連絡して下さい。…書類を渡します。

また、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいますので、早めに提出をお願いします。

③ 「出席停止報告関係」について

今年の夏場は全国的に「手足口病」の流行がみられましたが、集団での行事等が多くなると感染症が増える傾向にあります。令和6年度は利府高祭後に「新型コロナウイルス感染症」が増加し学年閉鎖措置を行う事になりました。今後も体調が思わしくない場合は、無理をせず自宅で休養をとったり、病院受診をお願いします。
なお、登校後体調不良等で早退する場合は、保護者の方に連絡を取りますので、ご協力をお願いします。

※「出席停止に係る感染症」の場合は、後日「報告書」の提出をお願いします…病院の領収書(控え)添付(出席停止報告書は、保護者記入で構いませんが出席停止期間等を必ず主治医に確認をしてください。)

普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



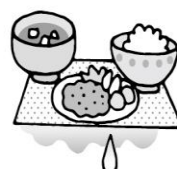
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



。。。かしこい水分補給が夏の元気の力。。。

一瞬のノリを一生のキズに しないために

その投稿、
大丈夫？

友だちだけに見せるつもりだった写真や、その場のノリで書いた言葉。たった数行の投稿、たった一枚の写真が、思わぬ結果を招くことがあります。

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。



知らない間に データが保存されて いることも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■検索エンジンのキャッシュ

サイトの内容を一時的に保存し、検索結果に残す

■アーカイブサイト

サイトを自動保存する。削除されたページも閲覧可能

どこまでが安全？

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの？

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば、
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 習い事
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意！

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だね？

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクがあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

