

ほけんたより 8月

まぶしい太陽とともに夏がやってきました。勉強や部活等、計画や準備に余念がないことでしょう。一方で、学校から解放されることで気持ちが緩みやすいのも事実です。タバコやアルコール、ニュースでも話題になっている大麻等・・・最近では、SNSの浸透によって、様々な事件に巻き込まれる危険性も高くなっています。外泊や夜遊びも、危険が潜んでいますヨ。皆さんが、安易な誘惑に負けることなく、充実した夏休みを過ごしてくれることを願っています。

ネットの誘惑にも負けないで？！

SNSに書き込みをしたい、好きな動画を見たり、ネットの世界には楽しいことがたくさんありますネ。しかし、使い方をコントロールしないと、ネットから離れられなくなってしまうことも…あなたの使い方をチェックしてみてください。あなたはどのゾーンでしょうか？

😊 OKゾーン	😐 グレーゾーン	😞 危険ゾーン
 <p>ネットはちょっとした楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている 決めた時間にはやめられる 周りの人に注意されたらやめられる 	 <p>利用が習慣に。やりすぎることも</p> <ul style="list-style-type: none"> 勉強よりネットを優先してしまうことがある 時間を決めても守れないことが時々ある 周りの人に注意されることが多い 	 <p>ネットが生活の中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間をけずってネットをしている 時間を決めてもいつも守れない ネットができないと、不安になったりイライラする
<p>依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります</p>		

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は **平均4時間27分** だとか。皆さんはどれくらい、ネットにつながっていますか？

ただ今、滋賀県では

腸管出血性大腸菌感染症(O157)多発警報が発令中

【発令年月日】 2021年7月13日 ~ 2021年7月25日

【感染を防止するために】

- *調理前には石けんで十分に手を洗いましょう。
- *食肉など加熱して食べる食品は、十分に加熱しましょう。
- *気になる症状があるときには、早めに受診しましょう。
(主な症状は腹痛や下痢・軟便等です)
- *患者からの二次感染にきをつけましょう。(排泄物に注意！)



