



平成25年9月2日



神港学園神港高等学校
学校保健委員会

もうすぐ体育大会、まだまだ熱中症に注意が必要！？



みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？

今年は6月末に一気に気温が上がり、なんだか、夏が長くなったように感じますね。気象庁によると、9月も例年より日中の気温の高い日が予想されているそうです。これから体育大会の練習が始まりますが、熱中症に注意し、**こまめに水分補給**をするように心がけましょう。

体育大会で体調を崩しやすい人の特徴

体育大会中のけがは予防するのが難しいですが、体育大会中の体調不良は比較的予防することができます。下記の項目にあてはまる人は体育大会に向けて体調を整えておきましょう。

① 睡眠不足の人

前日の疲れが取れておらず、体調を崩しやすいです。
しっかり睡眠をとりましょう！

② 朝ご飯を食べない人

エネルギー不足です！ガソリンがないと車が動かないのと同じです。体育や体育大会の日はしっかり朝食を食べましょう。

③ 中学は運動部だったが、今は運動していない人

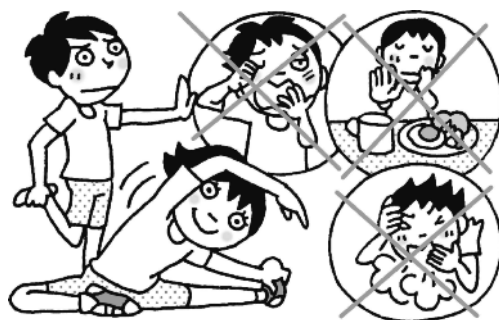
普段は感じませんが、運動していた頃とは体力が違います。運動するときにはつつい頑張りすぎないように注意が必要です。

④ のどが乾いてからたくさん水を飲む人

乾いた細胞にはなかなか水が吸収していきません。のどが乾く前に水を飲むことが重要☆こまめに少しずつ飲みましょう。のどが乾いた時にはもう体の脱水が始まっています。気をつけて！！

⑤ もともと体調が悪い人

この時期になると、朝夕と昼間の寒暖の差が大きくなり、風邪をひきやすくなります。体育大会当日に体調が優れない人はあらかじめ担任の先生に伝えておき、無理はしないようにしましょう。



携帯電話のお話

平成24年度の内閣府の調査によると、高校生の98.1%が携帯電話を持っており、そのうち55.9%がスマートフォンを持っているそうです。以前、保健室に「携帯電話のマナー」のポスターを貼っていましたが、すると、「あれ迷惑やと思ったことあるー。」「これってあかん事なんや？知らなかったー。」と、意外にたくさんの感想をもらいました。そこで、今回は携帯マナーについて取り上げます。

こういう事、ありませんか？

他の人の携帯のバイブが気になった

図書館など静かな所ではマナーモードにしても、バイブの音や振動は結構伝わります。また、暗い映画館の中では、サイレントモードにして、バイブが鳴らないようにしても、着信を知らせるライトが光ったり、画面がいたりすると、大変気になります。公共施設ではマナー・サイレント・機内モードなど、その場に合った設定にし、みんなが快適に利用できるようにしましょう。

夜遅くにメールやLINEの着信音で起こされた

電話とは違い、メールやLINEは時間があるときに返信できて便利ですが、夜遅い時間に送るのは相手の迷惑になります。送るときに「まだ起きてるだろうから、返事しとこ。」と思ったら、そう思った時点である程度遅い時間のはずです。少し我慢して、翌日連絡を入れるようにしましょう。

友達と話をしている時に携帯を触っている

話をしている時に携帯を触っていると、自分はちゃんと聞いているつもりでも、相手からは話を聞いていないように見え、不快な気持ちにさせてしまいます。人と話す時は携帯を触らないようにしましょう。どうしても必要な時は「ちょっとごめんね」と言って断りを入れてから、携帯を使うようにしましょう。

歩きながら携帯を使っている人とぶつかった

歩きながらの携帯は階段や駅のホームに落ちるなどの事故につながる恐れがあるため、大変危険です。自分自身だけでなく、高齢者や小さい子とぶつかったりした場合、周囲の人も巻き込む事故につながる可能性もあります。歩きながら、または急に立ち止まるとの通話や携帯操作は控えましょう。

知っておいて欲しいネットのトラブル

ネットへの書き込みトラブル

インターネットのブログや掲示板が身近なものになるにつれ、そこに軽い気持ちで書き込んだ内容がきっかけとなるトラブルが増えています。

文字だけのやりとりは、直接会って話すとは違って、言葉がきつくなりがちであること、また、書き込みが広がるスピードは想像以上に早いことを覚えておかなければなりません。

一度書かれた内容は簡単にコピーされたり、転送されたりするので、完全に消せないと心得ておきましょう。



チェーンメールのトラブル

同じ内容の文章を不特定多数の人に送るよう求めるメールがチェーンメールです。例えば、こんな文章が送られてきます。

「みんなに受験合格のお守りを送るね。このメールを合格してほしいお友だち20人に送ってあげよう。でも、もしメールを止めて送らなかつたら、あなたの合格は厳しいかもしれないよ」

このような内容のメールを受け取ったら、すみやかに削除して、自分のところで情報が広がるのを止めるようにしましょう。



個人情報流出のトラブル

フリーメールなどを使って、メールのやり取りを繰り返しているうちに、その相手をずっと以前から知っていたかのような安心感が生まれます。

会ったことがないからこそできる内容の話もありますが、ネットでは名前、年齢、性別などを偽ることは簡単です。

仲よくなったような気がしても、無防備に顔写真などを送らないようにしましょう。それがきっかけで「犯罪」に巻き込まれることもあります。



一度、自分の携帯電話の利用方法について考えてみましょうね！