

夏休みが始まります。ですが、今年の夏は「いつも通り」とはいきませんね…。  
 熊本県は4日、県内の新型コロナウイルス感染リスクレベル(5段階)を最も高いレベル4(特別警報)に引き上げました。クラスター(感染者集団)による新たな感染者が急増しており、初めてレベル4と判定しました。知事は「これまでで最も危機的状況にある」との認識を示し、県外在住の親族がお盆期間中に帰省するのを控えるよう呼び掛けました。



県は「感染者の大半がクラスターと県外由来」として県外への移動自粛を要請しています。お盆に親族と会うのを楽しみにしていた人も多いと思いますが、我慢の夏になりそうですね。  
 予防に心がけるとは思いますが、インフルエンザでも手洗いやワクチンを打つなどの予防をしてもかかることがあるように、どんなに予防していかけてもかかってしまうことはあります。悪いのはコロナウイルスで、感染した人ではありません。かかった人を差別することは、絶対にしないようにしましょう。

### ☆夏休みの健康について☆

#### ①治療に行こう!

- ・夏休みは、病気の治療のチャンスです。しっかり治して2学期に備えましょう。



#### 歯科の治療率 (8月5日現在)

	1年生	2年生	3年生	全校
むし歯あり	10人	7人	11人	28人
治療に行った	3人	0人	2人	5人
治療率	30%	0%	18%	17.9%

#### ②規則正しい生活をしよう!

- ・早寝、早起きをしましょう。
- ・1日3回、きちんと食事を摂りましょう。朝食を抜きません。



#### ③熱中症を予防しよう!

- ・こまめに休憩し、水分を摂りましょう。激しい運動をした後は、塩分も摂ります。
- ・体調の悪い日は、無理して運動しません。



#### ④メディアはほどほどに!

- ・ネットやゲームは、時間を決めて使用しましょう。
- ・メディアの時間を減らしたら、密と熱中症に気を付けて、運動もしましょう♪

## スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの
- パスワードは必ず報告すること
- これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと
- 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して
- スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない
- 修理費は自己負担。万一のため、お金は準備しておきなさい
- スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない
- 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない
- 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない
- ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください
- 公共の場では、サイレントモードにすること
- 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません
- 写真やビデオを膨大に撮らないこと
- ときどき家にスマホを置いて出かけて
- みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい
- ときどき知能ゲームで遊んでみる
- 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て
- あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか? スマホのルールの参考にしてみましょう。

