



2022.8.29

田浦中 保健室

お家の人と一緒に読みましょう

長い長い夏休みが終わりましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？お出かけしたり、何かに挑戦したりゆっくり休んだり…コロナ禍でもあり、それぞれの過ごし方があったと思います。夏休みの思い出や頑張りを、2学期の学校生活や学習などに繋げていけるといいですね。

いよいよ今日から2学期が始まります。熱中症やコロナに気を付けながら、健康に過ごしていきましょう。

熱中症 予防のためのポイント

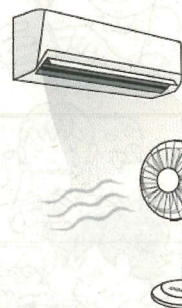


今年は早い梅雨明けとなり、6月末から7月にかけて熱中症による緊急搬送人員、死亡者が例年になく高い水準となったようです。また、8月の下旬になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。特に、今の時期は、コロナか、熱中症かの見極めも難しくなるため、日頃の体調管理がとても重要になってきます。下の熱中症予防行動を参考にし、一人一人が対策をしていきましょう!!

1 熱中症警戒アラートの活用について

熱中症警戒アラートの状況を確認し、次の行動を徹底しましょう

- ☆ 昼夜問わず、エアコンを適切に使用する
- ☆ 外での運動は、原則、中止/延期する
- ☆ 不要不急の外出ができるだけ避ける
- ☆ のどが乾く前にこまめに水分補給をする
- ☆ 高齢者等の熱中症リスクが高い人に声をかける

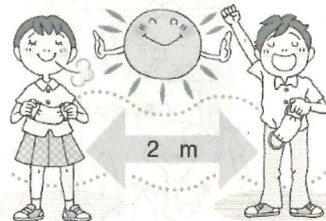


2 エアコンの適切な使用について

- ☆ 熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です。無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう。日中は簾などで日差しを和らげるなど上手に使いましょう。

3 マスクを外すことについて

- ☆ 熱中症予防の観点から、マスクを外すことが重要な場面があります。近距離(2m以内を目安)で会話をするような場合を除いて、屋外ではマスクを外しましょう。



4 停電時の熱中症対策について

災害等で停電しエアコンが使用できない場合、次の対策をとることが有効です。事前の備えを行うことも重要です

- ☆ カーテン、簾などで日光を遮り、また風通しをよくする
- ☆ 停電時の断水に備え、飲み水を貯蓄する
- ☆ 飲み水をできるだけ多く貯蓄し、こまめに水分を補給する
- ☆ 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐ
- ☆ 可能な限り冷房設備が稼働しているところへ避難する

ネットトラブルに 気をつけて

先日、女子高生と母親が自宅内から出てきた少年に刃物で刺された殺人未遂の事件がありました。ニュース等で知っている人も多いと思います。少年と女子高生は SNS を通じて知り合ったといわれており、GPS 機能付きアプリで住所が特定されたことがわかっています。田浦中生も多くの人がメディア機器を所持しているので、このような事件の被害者や加害者にならないために、もう一度メディア機器の使い方を見直してみましょう。

――SNS 等を利用するにあたって気を付けること――



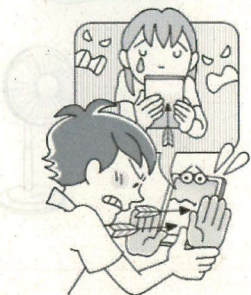
●自分や友達の個人情報を載せない

プライバシーの設定が不十分な場合や友人など相手によって情報が拡散してしまうことがあります。個人を特定されるような情報はなるべく書き込みを避けたり、書き込みしたりするときには十分に注意し行いましょう。



●写真や動画を無断でアップしない

写真に写っている人の許可がなく投稿してしまうと、肖像権の侵害により訴えられる可能性があります。また、文章や音楽などには著作権があるため、利用する際には著作権者の許可が必要になります。



●人を傷つける書き込みをしない

ネット上で相手の人格や性格を否定したり、誹謗中傷したりすることは人権侵害にあたる場合があります。一時的な感情で書き込むのではなく、投稿する際やメッセージを送る前に一度考えてからしましょう。



●ネットで知り合った人と会わない

ネット上では相手の顔が見えないため、本当にその人かどうか分かりません。また、相談を聞くふりをして誘い出し、誘拐や殺人などの事件に巻き込まれてしまうことがあるので、安易に会わないようにしましょう。

夏休み中に病院受診をしていただきありがとうございます。夏休み中に行けなかったご家庭は、学習等に影響するものもありますので、早期治療・受診をお勧めします。特に、検診の未受診者については、早急をお願い致します。