

祭 建だより 8月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年8月1日

夏休みには、いつもの生活ではできないことにチャレンジしたくなりますね。勉強や部活以外にも、美術館や博物館に出かけたり、自然に親しむアクティビティをしたり、いろいろな経験をすることで、あなたを大きく成長させてくれます。ただ、SNSのトラブルも夏休みに増えています。被害に遭わないように気を付けてください。

スマホ・SNSの使い方を再確認しよう！

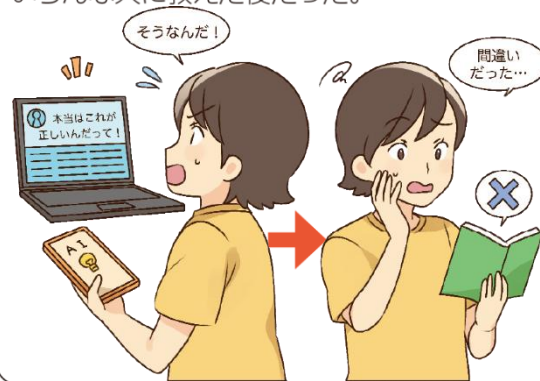
その正義感、大丈夫ですか？

ネットで見つけたひどいニュースに、自分も何か力になれないかと思ってリポストしたAさん。でも、それはフェイクニュースで、たくさんの方がリポストしたことで、被害に遭った人が出てしまった。



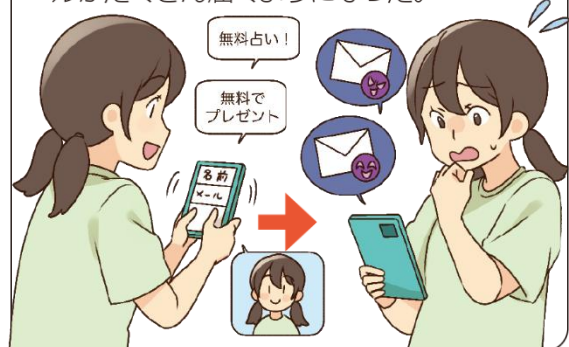
その情報、本当ですか？

ネットで見つけた情報をそのまま信じたBさん。それが間違いだったと知ったときには、いろいろな人に教えた後だった。



そのアクセス、大丈夫ですか？

SNSで流れてきた無料の占いサイト。有名な占い師のもので、前から気になっていたCさんは、そのまま登録。その後、不審なメールがたくさん届くようになった。



ココだけの話、できますか？

グループLINEや匿名アカウント（鍵垢・裏垢）だから、自分がいつも思っている愚痴をつい大げさに書き込んだDさん。スクリーンショットなどで流出してしまった。



SNSで時間を吸い取られていませんか…?

SNSなどを見ていて、気が付いたらかなりの時間がたっていたという経験はありませんか？

ショート動画などは、おもしろく工夫されていますし、次々と新しいものが流れてくるので、やめどきがわからなかったり、ボーっと見続けてしまわないように気を付けましょう。



自分で自分をコントロールしよう!



- ・時間を決めて、オフにする（オフになる設定など）
- ・使わないときは、手が届かない場所に置く
- ・保護者に預ける

8月7日は「鼻の日」

鼻呼吸をしよう!

みなさんは、鼻で呼吸していますか？

鼻は呼吸をするたびに、肺に入る空気を加温・加湿しています。また、空気中の異物（ほこりや細菌など）を除去し

て、体に入るのを防いでいます。この他にも、食べ物や空気中のにおいを感じたり、発声を助けたりいろいろな役割を果たしています。

8月7日の「鼻の日」には、鼻の働きを再確認して、これから鼻をかむときは、優しくかむようにしてくださいね。



その水筒、清潔ですか？

暑い季節は、こまめに水分補給をするために水筒を持ち歩く人もいます。ただ、1日そのままにしているだけで、水筒の中の細菌が増えることを知っていますか。そのままにしていると、腹痛や下痢などの症状を引き起こす可能性があります。

しっかり洗って、乾かそう!



1日使ったら、洗剤で洗って、しっかり乾かそう!