

鬼石中学校
保健室
No.6 R7.8.22
2学期準備号

8月の予定

8/29 第1回 自分で作る！「弁当の日」

8/29 身体測定（身長・体重）



お弁当を忘れないでね！

A. 自立コース

弁当作りすべて（食材調達・準備・調理・片付け）を自分で行う。事前に作り方を教えてもらうのはOK！

B. 自立間近コース

基本的には自分で作るけれど、お家の人に手伝ってもらうこともある。

C. 見習いコース

お家の人に作ってもらうものもあるけれど、自分でも何か1品は作る。



夏休み終了まであと数日…

新学期準備をそろそろ始めましょう♪

①朝8時半までに5分でもいいから、家の外に出る！

玄関先で太陽の光を浴びて、暑さを感じるだけでもOK。



②寝寝しない！ごろごろ横にならない！

ゲームの時も、座ってね。



この2つのチャレンジを、ぜひ試してみてね。

<群馬県感染症情報>

様々な感染症が流行しているようです。引き続き予防対策を心がけましょう。

★百日咳の報告が続いているます。激しい咳症状がある場合や症状が長引く場合は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

★伝染性紅斑（りんご病）が、引き続き警報レベルとなっています。原因となるウイルスはアルコールが効きにくいため、手指は石けんと流水でよく洗いましょう。

★新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎の報告が増えています。咳エチケットを心がけ、冷房使用中も30分に1回、数分間の換気を行いましょう。

自分の安全と将来を守るために



⚠ ネットトラブル

実際にあ

実際にあった！／トラブル事例

自由な時間の多い夏休みは、普段よりもSNSやオンラインゲームなどメディアを使う機会が多くなるかもしれません。これらは友だちや同じ趣味の仲間とコミュニケーションをとれる楽しいツールですが、同時にリスクもあります。自分の身を危険にさらさないためにも、ネットトラブルを回避する方法を知っておきましょう。

事例 1

オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



ネットを介した未成年への性加害者の半数近くが、性別や年齢を偽って近づくといわれます。アカウントの情報やオンライン上でのやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかはわかりません。基本的には会わない、もし会う場合はも、時間や場所はこちらで指定し、保護者にも必ず伝えてください。個人情報も明かさないように。

事例2

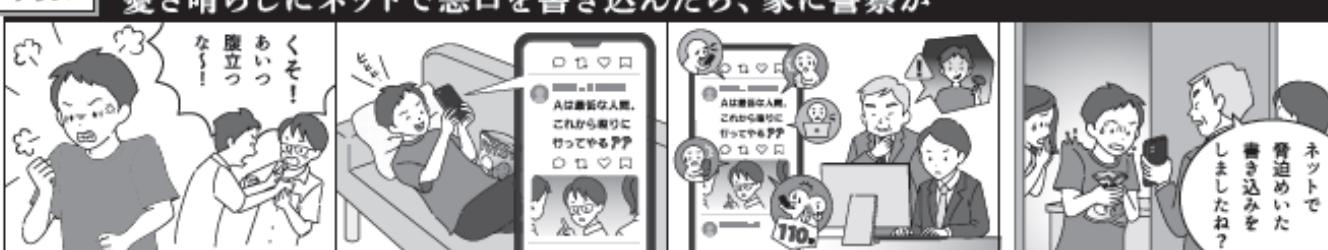
投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



S NSで食べたものや行った場所をシェアする人も多いと思います。しかし、写真は自宅や学校など、生活圏の情報が写りこんでしまうことがあります。写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定されたという事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を。

事例 3

豪き晴らしにネットで裏口を書き込んだら、家に警察が



— 時の腹いせや冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされることがあります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪などの罪に問われ、あなた自身の将来に傷がつく可能性も。ストレスがたまっている時はネットから離れ、他のことで気分転換を図るようにしましょう。

「自分は大丈夫」という都合の良い解釈は捨てること。

ネット上の投稿・コミュニケーションは、いつも「万が一」を想定して慎重に！