

ほけんだより

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう

あつひがふえてきましたが、まだからだ暑さに慣れていない人もいますのでは？こんな時期は熱中症になりやすいので特に注意しましょう。

ねっちゅうしょう じゅうしゅうど 熱中症の重症度

I度 めまい・立ちくらみ
こむら返り・頭痛
手足のしびれ

すず 涼しいところで休み、
すいぶん 水分・塩分を
ほきゅう 補給する



II度 吐き気
からだぐったりする
力が入らない

いふく 衣服をゆるめ
こおり 氷などで
からだを冷やす



III度 全身のけいれん
意識がはっきりしない
まっすぐ歩けない

すぐに
きゅうきゅうしゃ
救急車！！



か マダニに噛まれると

くさむらなどに多く生息するマダニに噛まれると、かゆみや痛みが生じるだけでなく、まれに感染症を発症する場合があります。

マダニは人に付着すると、その頭を人の皮膚に突き刺して噛みつきます。マダニの唾液に含まれる麻酔成分により自覚症状はなく、刺されたことに気づかない人がほとんどです。そして頭を刺したまま、1週間ほどかけて人間の血を吸います。マダニの身体が膨れ上がることでようやく噛まれていることに気づきます。

マダニに噛まれていることに気づいたら、自分で取らずに皮膚科に行きましょう。下手に引き抜くと、マダニの頭が皮膚内に残ってしまいます。

野外活動の際は、長袖長ズボンを着用し肌の露出を避けダニを予防しましょう。



SNS の書き込みに気を付けて！

まわりの友達だけでなく、多くの人々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、ことばの行きちがいから思わぬトラブルが起こったり、危険なことにまきこまれたりする恐れがあります。

また、「匿名だからバレないだろう」「みんなやっているし大丈夫だろう」という安易な考えから、誹謗中傷にあたる書き込みをする人が多くなっています。いくら匿名であっても、発信者情報開示請求などの手続きを踏めば投稿者を特定することは可能です。SNS に投稿することは全世界に発信することです。投稿ボタンを押す前に、もう一度、よく考えてみてくださいね。

- ①人の悪口を言ったり、貶めるようなことをしない。
- ②個人情報（住所、名前、学校名、年齢など）を書いたり、個人情報が特定できるような写真や動画を投稿しない。
- ③自分以外の人（友達、先生、周囲の人など）の写真や動画を許可なく投稿しない。
- ④社会的に認められないような発言の書き込み、写真や動画の投稿をしない。
- ⑤SNS で知り合った人と直接会う約束をしない。

