

# ほげんだより 8月

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かったかと思います。友達や同じ趣味の仲間との楽しいやり取りですが、同時にリスクも潜んでいます。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 SNS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 憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、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。

今年の夏もたいへん暑かったですね。まだまだ熱中症も心配です。本校でも熱中症警戒アラートを保健室前と職員室に掲示してあります。

## 「熱中症警戒アラート」とは？

環境省・気象庁が提供する暑さへの「気づき」を呼びかける情報です。都道府県予報区域内のどこかの地点で WBGT が 33℃以上になると予測した場合に発表。前日の 17 時および当日の朝 5 時頃に発表します。

一度発表したアラートはその後の予報で基準を下回っても取り下げられません。

## 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

### 手のひらを冷やす時のポイント

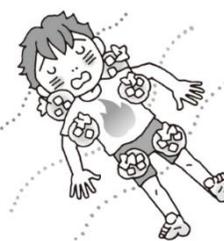
- ✿ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ✿ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



熱中症と思われるときは、



涼しい所で休憩



太い血管の場所を氷などで冷却



水分補給・塩分補給

夏は特に喉が渇いてなくても、こまめに水分を補給しましょう

令和7年8月26日(火) いわき翠の杜高等学校保健室発行

