

まけんたより8月

夏休みもあつという間に終わってしまいましたね。

楽しい思い出は作れましたか?

今年の夏は猛暑日が続き熱帯夜もあって睡眠不足や生活の乱れから体調を崩している人はいませんか?

今日から、2学期が始まりました。生活のリズムを早く取り戻し元気に学校生活をスタートしましょう。

また、今年の夏は台風が連続的に発生し、豪雨や大雨による土砂災害により多大な被害も他県で多く見受けられました。

いつ天候が変わるか分かりません。皆さんも傘やタオルなど急激な天候の変化への備えをして、学校に登校するようにしましょう。



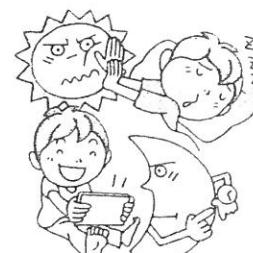
夏バテの原因のひとつは自立神経の乱れです。

自立神経は私達が意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり食べ物を消化したりするために働いています。自立神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出ます。

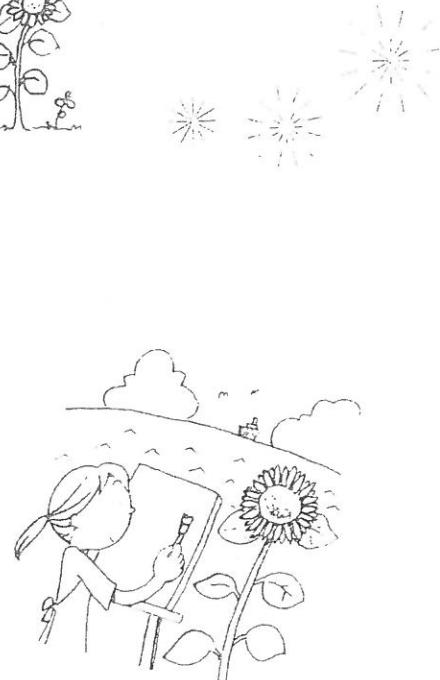
自立神経のバランスを崩すのは

- 1 冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する。
- 2 寝る時間が遅く不規則な生活。

※まだまだ、暑い日もありますが、熱中症に注意しながら、生活のリズムを整えて、外で軽く汗を流す運動もしよう。



あやしいサイトにアクセスしない



夏休み中トラブルに巻き込まれませんでしたか。

夏休みはいつもと違う時間を過ごすことも多かったと思います。SNSをきっかけとした、色々なトラブルも起きています。けっして、他人事ではありません。

被害にあう中高生も近年増加の傾向にあります。

平成29年には過去最多の1813人がSNSを通して被害に遭っています。

その内高校生が51.9%と過半数以上を占めています。

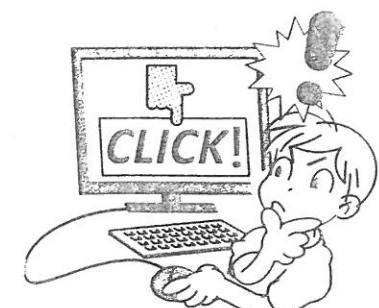
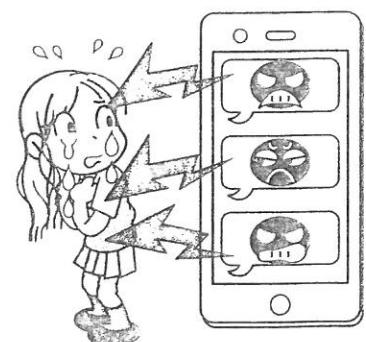
政府広告オンラインより

なぜ、SNSトラブルが今多発しているのか。

手紙や電話は使われてきた歴史も長く、一定のルールやマナーが存在しますが、SNSの歴史は浅く、ここ、10数年の間に次々と新しいサービスが流行普及しています。そのため、SNSには共通のルールやマナーが存在せず、これが混乱の元になっているのです。

SNSと上手くつきあうための5カ条

- 1 他人、家族を含めた個人情報を出しすぎない。
- 2 自分の不利益になる情報をデーターで残さず、他人に渡さない。
- 3 誰かが不快に思う可能性があることは書かない
- 4 写真、文章を投稿する前に問題がないか見直す。
- 5 利用時間をコントロールする。



本校には昨年に引き続きスクールカウンセラーの
薦谷先生とスクールソーシャルワーカーの朝日先生が
毎月週1回（不定期にて不在の時あり）学校に来て
います。相談したい人は担任を通して申し込みして
ください。