

ほけんだより 7月

2021年7月2日
貝塚市立第一中学校
保健室

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いていただいても、汗をたくさんかく季節です。いつも以上に、こまめな水分補給をしっかりと行ってください。また、運動時や、人と距離をとれるときは、マスクを外して、熱中症対策を行いましょう。



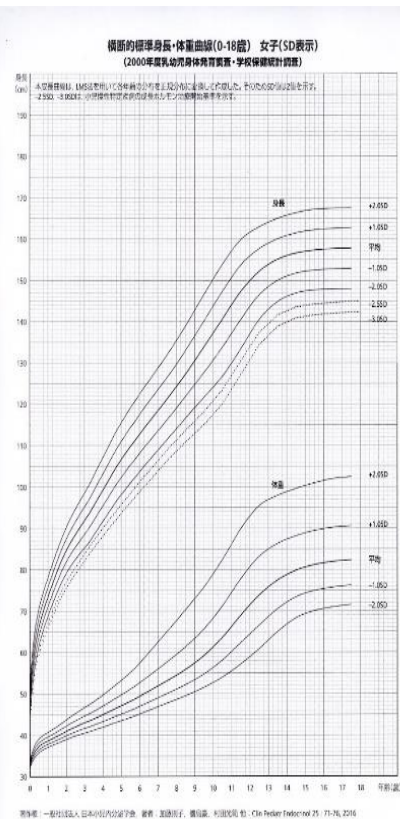
保護者様へ

成長曲線を利用したお知らせをお渡しします

一人ひとりの成長をとらえるために、国の方針として、学校検診において身長・体重の伸びを線をつないだ成長曲線を活用しています。貝塚市では、専用のソフトを使って下記の所見のあるお子さんを抽出し、お知らせを7月の懇談時にお渡しします。成長の経過を見ていく参考にさせていただけたらと思います。



◆◆中学校ではこのような場合にお知らせします◆◆



1: これまでと比べて、肥満が進んでいる

運動不足や過食による、単純性肥満の可能性もありますが、疾病が潜んでいる可能性があります。

2: これまでと比べて、やせが進んでいる

排便の状態や食事の様子を観察し改善していきましょう。生活リズムが変化していないのにやせが進んでいる場合は、疾病が潜んでいる可能性があります。

3: 身長が一般に比べて低い（-2.5 Zスコア以下）

単に思春期が遅れているだけかも知れませんが、思春期遅発症など重大な疾病が潜んでいる可能性もあります。

※Zスコア：(実測身長-平均身長)÷標準偏差

4: 肥満度が30%以上である（中等度～高度肥満）

肥満の状態が続くと動脈硬化や高血圧の原因となり、大人になってからも生活習慣病を発症するリスクが高くなります。生活習慣の見直しを心がけてください。

5: 肥満度が-20%以下である（中等度～高度やせ）

やせ過ぎの状態が続くと、内臓の働きが悪くなる場合があります。また、不適切なダイエットが原因の場合もあります。お子様と一緒に生活習慣や食生活を見直し、からだを動かすことや十分な睡眠、バランスの取れた食事をこころがけてください。

大切な成長期に必要な項目として、今年度より、3.低身長、5.やせの項目が増えています。必ずしも病気が原因であるとは限りませんが、気になるようでしたら一度専門機関を受診されることをおすすめします。

～自分のために、周りの人のために～



新型コロナ
ウイルス
差別・偏見をなくそう
プロジェクト

きみのやさしさは、
ウイルスとたたかう力になる

コロナとのたたかいは、
まだまだ続くかもしれない。

ウイルスとたたかうには、
力が必要なんだ。

不安になったり、差別をすることは
きみたちからパワーをうばってしまう。
でも、やさしいきもちは、力になる。

だから、いつも
まわりへのやさしいきもちを忘れず
ウイルスとたたかう。

人にはやさしく、
ウイルスにはきびしく。

引用：「新型コロナウイルス
差別・偏見をなくそうプロジェクト」 文科省監修

終わりの見えない制限のある生活。心と体が疲れていませんか？

「疲れたな…」という気持ちとともに、体に症状が現れたら、それは心からの「SOS」かもしれません。

誰かに話を聞いてもらおうと、それだけで少し元気になることもあります。安心して話ができる人（友だちや家族、先生など）に、話してみてくださいね。

不安に思う気持ちは誰にでもあります。今は「自分にできること」を続け、自分や周りの人の不安を和らげていきましょうね。

～今、自分ができること～



＜相談窓口＞

★24時間子供SOSダイヤル
※365日24時間いつでもつながります
TEL:0120-0-78310

★貝塚市教育研究センター 教育相談室
※月・水・木（祝日除く）9:15～16:45
TEL:0120-222-674

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれません。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

保健室の水田が、産休・育休のため、2学期からお休みをいただくことになりました。たくさんの人たちが「お腹大きくなってきたね～♡」と一緒に成長を喜んでくれたり、「がんばって産んでね！」と声をかけてくれたりと、みなさんの優しさがうれしかったです♡お休みに入りますが、みなさんの今後の活躍を応援しています！ありがとうございました。



裏にひそむ、危険を見抜け！！～SNSトラブル～



この2つの投稿、
どこが危険か分かりますか？

どちらもよくありがちな投稿。
でも、裏には危険がひそんで
いるかも・・・。



ここが危険！！

・ハッシュタグ「部活終わり」「いつもここ」
・時計や投稿時間
・「一人で帰る」
いつもここにいることが分かってしまいます。
待ち伏せされる可能性も・・・。

・ハッシュタグ「みく&みか」(名前)
・制服
・コップに書いているお店の名前
学校や名前、住んでいる地域まで特定することができます。

・ハッシュタグ「明日から家族旅行」「沖縄3泊4日」
旅行の行き先と期間まで書いているので、「自宅に誰もいなくなります。」と言っているようなもの。空き巣に狙われやすくなります。



・水着の写真
勝手に保存して、アダルトサイトに載せられたという事件もあります。

・たまたま写っていた女の人や子ども
無断で載せることは、肖像権の侵害にあたり、訴えられることもあります。知らない人が写っている写真の投稿は絶対にやめましょう。

・変な顔の写真
・水着の写真
投稿することを全員納得していますか？友だち以外の人には見られなくなかった可能性もあり、トラブルにつながります。

気軽な気持ちで書き込むと、大変な事件に発展するケースも・・・



RT済み

地震で動物園から
ライオンが逃げ出した

偽計業務妨害罪



このマンガ最高！

著作権法違反



〇〇ってタレント、
おもしろくない。消えて

侮辱罪

業務妨害罪

高額な
慰謝料請求

SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⊗ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⊗ 暴力的な言葉は使わない
- ⊗ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⊗ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⊗ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⊗ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⊗ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない