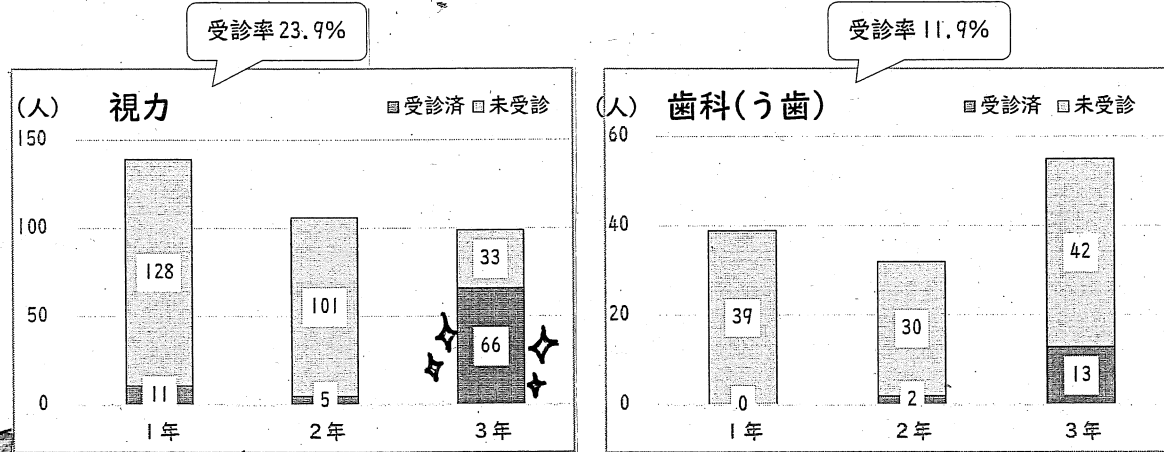


ほけんだより



令和元年(2019年)7月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 保健委員会
 3年 坂本亜友、清田和沙、高村悠、白田夏美、宮本ひかり
 2年 内村楓来
 1年 野田幸路、富永優奈

健康診断後の受診状況(視力・歯科) (2019年7月16日時点)



昨年と比べ、今年はややめに受診をしている人が多いです。
 特に視力は、3年次生の約6割の人がすでに病院を受診しています。

☆3年次生はまだ受診していない人・治療が終わっていない人へ

治療お勧めのプリントをもう一度配付します。
 早めを受診し、プリントを提出してください。

☆1・2年次生で治療お勧めのプリントをもらった人へ

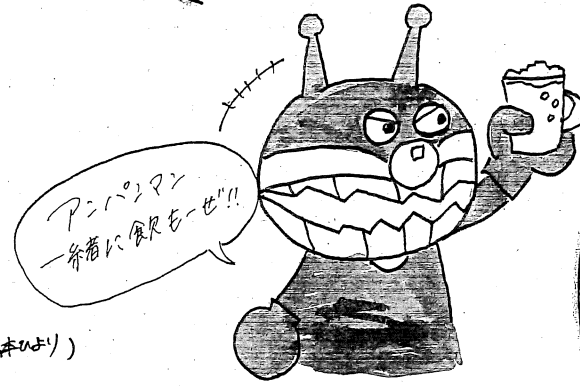
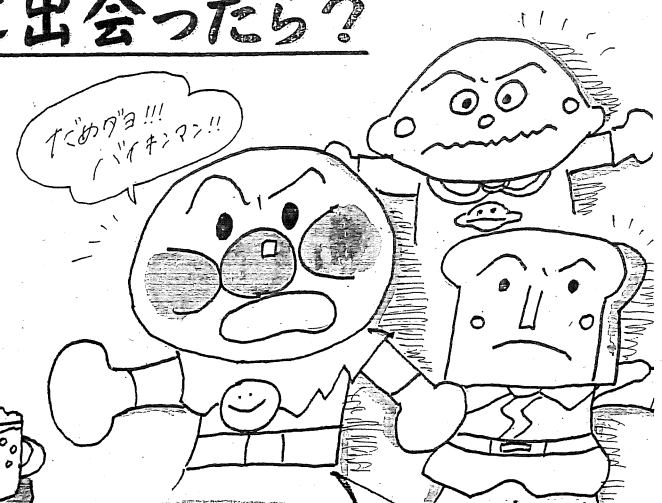
8月28日(木)まで提出締切です。
 夏休み中に必ず受診してください。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができればいい結果は出ません。
 自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会!

就職・進学に向けて、健康の自己管理をしっかりしていきましょう!

夏休み、こんな場面に出会ったら?

「1回だけなら...」
 「つき合い悪いなー」
 「一緒に飲もうぜ! 友達だろ?」
 「怖い? 勇気がないなー」



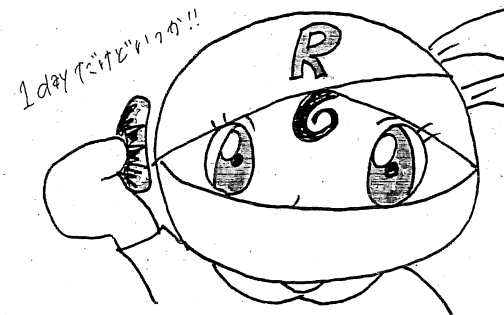
(絵:宮本ひかり)

「自分の将来に影響があるからいい!」
 「捕まいたくないからやめとく」
 「20歳になったら一緒に飲もう!」
 「本当に勇気のある人は断るんだ!」

アルコールやタバコも、20歳になったら禁じられているのは、からでに悪い影響があるから。
 多くは現状でなくても、将来のどこかでからだの不調につながります。
 断る気まかせや、目先の好奇心に負けて、将来の自分に悪い影響を与えてもいいだろうか?

! カラコンやアイメイクに注意! 失明のおそれも !

カラーコンタクトレンズ



眼科を受診せずにネットで購入して、
 決められた使用時間を守らなければ、
 レンズをけずりかいたり、カラコンの誤った使用
 から眼障害が強く起こります。角膜
 に傷がついたまま使い続けると失明の
 可能性も!!

アイメイク(アイプチなど)



まつげの間を埋めるためにアイラインを引
 いたり、まつげのキワの粘膜にアイシャドー
 を塗ると、まつげの縁にある分泌腺を閉じ
 んでドライアイを引き起こすことがあります。
 また、アイプチなどの成分によって目の周辺の
 皮膚が乾燥することも

毎日 SNS を使っているあなたへ

Q. この写真で、個人が特定されてしまう危険な情報はどれ?



A.

「制服」
...学校が分かる。

「部活帰り」「近所のコンビニ」
...学校から家までの道にある近所のコンビニと特定される。

「投稿時間」
...部活から帰る時間帯が推測。

「教科書」「参考書」
...住んでいる県や地域が特定。

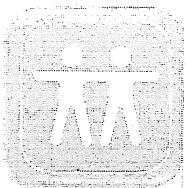
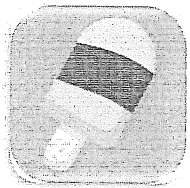
「バッグのキーホルダー」
...持ち物にかなりの確率で個人を特定する情報源。

「自宅の窓からの景色」
...看板や建物から、Google マップでも検索可能。

あなたの投稿は、大丈夫??

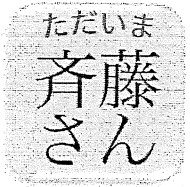


こんなアプリは、要注意! ⚠️



位置情報を共有できるアプリ

友だちやカップル同士で使い、位置情報でトラブルの原因に。自分の家がバレるだけでなく、スマホを他の人に見られるら、友だちの情報までバレることも。



知らない誰かと通話できるアプリ

音声通話やビデオ通話の中で、個人情報やバレることも。直接会う約束をして事柄に巻き込まれた事例や、恐喝された事例も実際に起こっています。

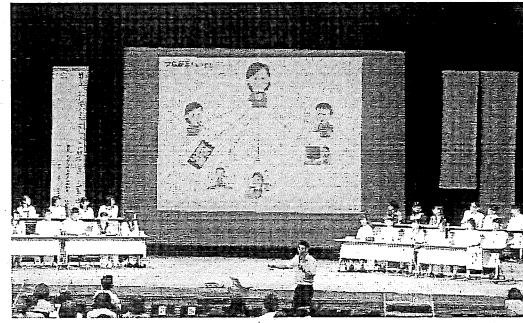
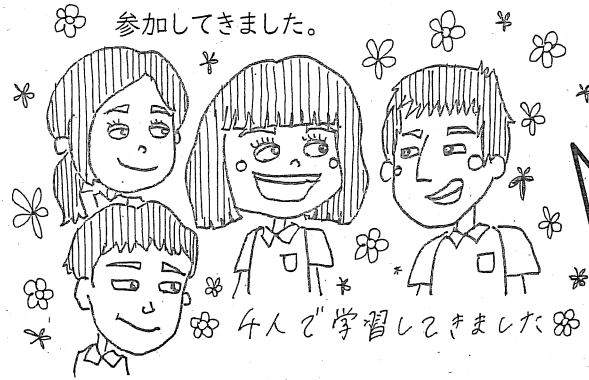
(絵: 内村 楓)



SNSでのやりとりが増える夏休み。一度の使用で取り返しのがたないことにならないように。リスクをよく考えて、遊び半分で使用しないようにしましょう。

「第1回 生徒保健委員 連絡協議会」について

7月12日(金)に森都心プラザで行われた生徒保健委員連絡協議会に、3年 宮本恭介・高村想 2年 福岡颯太・緒方愛璃 の4名が参加してきました。



(ステージ上でシンポジウムにも参加しました!)

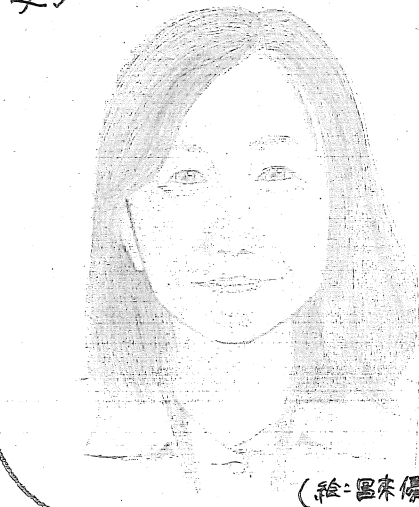
※研修内容※

- 「ネット依存について」
講師 希望ヶ丘病院 杉本啓介先生
- 「スマホの向こう側」
講師 熊本市教育委員会事務局 田中慎一朗先生
- 「自分たちで創造する明るい未来」
(シンポジウム)

- 大人もまだ子どもたちのことを理解しきれていなくて、共感してくれたり「大丈夫」という安心する一言を言ってくれるようになったら、一人で抱え込んでいる人が相談しやすくなるのではないかと思います。
- ネット依存を解決するためには、本人の頑張りも必要だし、周りの人たちの協力も大切だと思った。
- ゼンリーというアプリの危険性を知った。どこにいるのか場所を特定され、とらわれの身みたいで怖いと思った。もし使う人がいるなら全力で止めたい。
- ネット依存で家族や周りの人とコミュニケーションをとれなくなるのは嫌だと思った。依存しないようにスマホの使い方を気をつけようと思った。

2年1組担任
教科: 国語
女子ソフトテニス顧問

阿萬先生に「インビジブル」



(絵: 園来 優来)

- 〇毎日、健康であるためにしていることは?
野菜を食べる!!
- 〇疲れたときのリフレッシュ方法は?
音楽を聴いたり、子どもと遊ぶ。
- 〇SNSを利用するとき気をつけていることは?
人を傷つけないように言葉の表現を気をつけている。
- 〇人と会話をするとき気をつけていることは?
基本、笑顔☺️で話さ。
- 〇進路に向かい頑張っている3年生へ一言
実力発揮できるように体調管理を(大切に)!