



# 保健だよリ7月

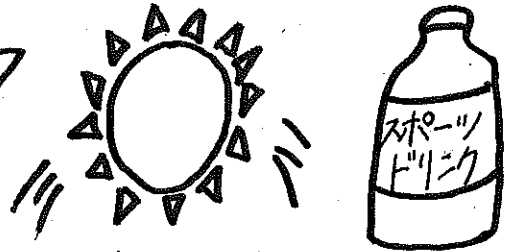


こんにちは、3年2組保健委員です。おたさん元気は  
 過じていますか？先日の期末考査はどくでしたか？  
 これからの時期は、もっと気温も高くなり、暑い日が  
 続きます。体調を崩さないように頑張ります。また  
 新型コロナウイルス感染対策もしかりします。今回は、  
熱中症とSNSについて書きました！

大分県立玖珠美山高等学校  
 7月号担当  
 3の2 小幡 直斗  
 半田 幸江

## ◆熱中症について！

(ここがポイント)

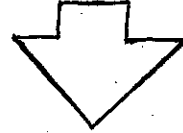
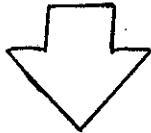


Q: 暑い日や激しい運動で体温が上がると役に立つ  
 36~37°C位に調節してくれるものって何だ？

→ A: 汗

〈熱中症になりやすいのは？〉

〈熱中症の対処法は？〉



1. 気温・湿度が高く、風が弱い日
2. 暑さに慣れてなく、体力がない人
3. 体調の悪い人
4. 睡眠不足の人

1. 衣服を緩め涼しい所で休む
2. 体を冷やす  
(両首、両脇、おけい部、股部)
3. スポーツドリンクを飲む

## ◆あなたのSNSの使い方は正しいですか？

SNSは便利で、色々な人とつながることができる反面、年々SNSについてのトラブルは増え続けています。誰もが、いつでも被害者や加害者になる恐ろしい面もあります。日頃からトラブルに合わないようには5つのことに注意しましょう。



1. 自分がアップしたものは友達だけが  
見ているとは思わない。
2. 迷惑行為やモラルに反することは投稿しない。
3. 個人情報をもできるだけ載せない。
4. 家族や友達などの写真勝手に載せない。
5. 他人が作った音楽やイラスト、写真を本人に  
許可なく保存したり投稿したりしない。



※ 軽はずみな投稿が、取り返しのつかないトラブルになります。