

ほけん
保健だより



ココから



(げんき)

なつやす とくしゅうごう
～夏休み特集号～

れいわ ねん がつ20にち なんぼー
令和4年7月20日 No. 5
そうましえんがっこうほけんしつ
相馬支援学校保健室

がつ にち もく がつ にち すい なつやす ことし しんがた かんせんしゅう ちゅうい
7月21日(木)～8月31日(水)まで夏休みです。今年も新型コロナウイルス感染症に注意しながらの

なつやす 夏休みになりますが、みなさんは、よぼうたいさく 予防対策をしっかりすれば、できることもたくさんあることをまな 学んできま

した。「マスク、手洗い、ディスタンス」の基本を守って、たの 楽しい夏休みにしてくださいね。

しんがた かんせんしゅう かんせん
新型コロナウイルス感染症は、感染の

だいななは 「第7波」かと、いわれています。B A 5と

いうへんい 変異ウイルスへの置きかわりがすすんで

いるようですが、きほん よぼうたいさく 基本の予防対策はわかりま
せん。



そうましえんがっこう
相馬支援学校、



なつやす あ ことば
夏休みの合い言葉は

「ゴジラ」！！

ゴ: ごはんを食べる! えいよう 栄養のバランスも かんが 考えてね。

ジ: 時間を守る! いえ 家に帰る時間、ゲームの時間、起きる時間、寝る時間etc.

おうちの人と時間を決めて約束を守って生活してくださいね。

ラ: ラジオ体操! 毎日決まった時間に運動するにはピッタリです。


そのほかにも、じぶん 自分でできそうな運動で夏太りをよぼう 予防してね。

YouTube

そうましえんがっこう
相馬支援学校YouTube チャンネルで、からだを動かしましょう!!

かる き も 軽いきもち は ダメ、 SNS の 使 い 方 を 考 え よ う !

みなさんの中には、SNSを利用して人にもいると思います。SNSは便利だけれど、使い方をまちがえると、とんでもないことに巻き込まれる危険もあります。

 たとえば、こんな危険が...

オンライングルーミング
(なりすまし)の例



最近増えているSNSのトラブルに「グルーミング」があります。グルーミングとは、性的な行為を目的に、やさしい親切な人のフリをして近づいてくることをいいます。悩みや相談をきいてくれるので、だまされてしまうことが多いようです。からだのことを相談して裸の写真をおくってしまったら、「写真をばらまかれなくなかったら言うことをきけ」と脅されて性的被害を受けてしまうケースもあります。

SNSでやりとりするときは

相手がだれであっても自分の
情報を簡単に教えないでね!



一度ネットに公開された文章や

画像はなかなか消せません。投稿する
ときは十分注意してね!

一度もあったこと

がない人をSNSの
やりとりだけで信用
しないでね!

SNSで性犯罪にあわないために

SNSの設定は大丈夫? 「やさしい人」のフリをして近づいてくる人には気をつけてね!

もしも、被害にあってし

まったら、必ず家族や先生に相談してね!

2学期、元気に会いましょう!!