

保健だより 夏休み号



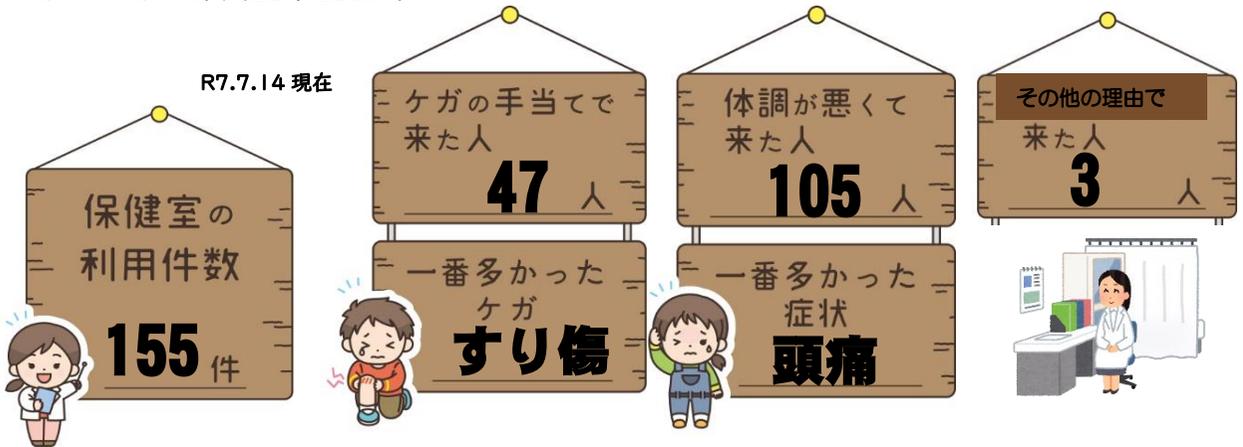
令和7年7月16日 旭中学校 保健室

いよいよ夏休みですね。みなさんはどのように夏休みを過ごす予定ですか？長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ことがとても大切です。ケガや体調管理に気を付けて充実した夏休みにしてください。

夏休みこそ治療のチャンス！

4月～6月に行った健康診断の結果からむし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、この夏休みを利用して行くようにしましょう。受診した人は、結果報告書を担任の先生に提出してください。

4月～7月の保健室来室記録



最近、あなたには、**不安や悩み**がありますか？



こども 子どものSOSの相談窓口
そうだんまどぐち
(文部科学省)

なやみ言(い)おう
0120-0-78310

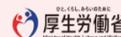
(フリーダイヤル・無料)

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



一人で悩まないで。世の中には信頼できる人が必ずいます。苦しい時には助けを求めてください。

注意 ネットトラブル



実際にあった! / トラブル事例

事例1 オンラインゲームで知り合った人。心を開いていたのに…



※オンライン上のやり取りだけでは、相手が信頼できる人物かどうかわかりません。基本的には会わないようにしましょう。個人情報进行明かさず、保護者の方に必ず相談しましょう。

事例2 投稿した写真に写りこんだ情報から自宅を特定された



※写真に写りこんだゴミ収集日カレンダーから自宅や学校が特定された事件もあります。投稿前に見直すのはもちろん、位置情報をオフにする、非公開設定にするなど細心の注意を払いましょう。

事例3 憂さ晴らしにネットで悪口を書き込んだら、家に警察が



※冗談のつもりでも、投稿内容が極端だったり、攻撃的であったりすると、脅迫や犯行予告とみなされる場合があります。相手を傷つけるだけでなく、名誉棄損や脅迫罪の罪に問われる場合もあります。

ネット上の投稿・コミュニケーションは
いつも【万が一】を想定して慎重に行いましょう。

