



宇都宮市立清原中学校
令和2年7月31日
夏休み号

いよいよ夏休みが始まりますね。新型コロナウイルスは10代、20代と家庭内感染も増えてきています。自分は大丈夫と書いていてもどんな状況で感染するかは誰も分かりません。病気だけでなくケガも一緒だと思います。「自分は絶対大丈夫」の絶対ということはないのです。自分はどうすればいいのか危機感をもって、よく考え行動してください。
病気やケガのない楽しい夏休みを過ごしてください。



夏休みだけでなく SNS には要注意 !!

こんなお話を見つけました。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 ときどき家にスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 ときどき知能ゲームで遊んでみる

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



あなたは、家族とどんな約束をしてスマホを使っていますか？実際に SNS がからんだ事件に中高生が巻きこまれています。夏休みスマホなどの使い方についてお家の人と相談してほしいです!!

裏面も読んでね !!

……… 保健室から受診のおすすめ ………

8月1日から夏休みとなりますが内科検診以外の検診で受診結果のお知らせを配付しました。短い夏休みですができるだけ受診をお願いいたします。受診結果は夏休み明けに担任を通して提出してください。

先日、眼科検診後に眼科医の先生のお話の中で眼鏡と視力の定期的な検査をした方が良いこと。また、中高生が8時間以上のコンタクト着用は角膜損傷しやすいため部活の時間などの装着がよいとのことでした。また、成長途中でもあるため眼鏡使用でも長期休みごとの定期検診を受けることが望ましいそうです。



生徒の皆さん、保護者の方へ

夏休み中も引き続き、毎日の検温をスタンダードダイアリーに記入をしてください。夏休み中もコロナ対策は続きます。

ご家庭でも手洗い、マスクの着用など引き続き声かけ等よろしくお願いいたします。

生徒の皆さん、梅雨が明けると夏の暑さが増してきます。暑いからといってもマスクの着用は引き続き心がけてください。

自分の身を守るため、また家族や友達を巻き込まないためできるだけの予防を続けましょう。

ちょっとした気のゆるみが新型コロナウイルスの感染に繋がっています。気をつけましょう。



3 密を避けて過ごしましょう!!



屋内でも熱中症に気をつけて

寝ているときも汗をかくて熱中症になることがあります。家の中にも熱中症になるので 水分をこまめにとってください。のどが渇いてないからといって水分を摂らないと人があります。のどが渇いてなくても何もしてなくても水分は自然と体から出ています。知らないうちに軽い脱水症状になり頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることもあります。気をつけて過ごしてください。