



ほとんどの高校生がスマホを所持し、毎日のようにSNSを使用していると思います。SNSで良い方向に人生が変わる人もいれば、トラブルや犯罪に巻き込まれるなど、人生が悪い方向に転ぶ人も少なくありません。

あなたのSNSの使用方法は大丈夫ですか？この機会によく考えてみましょう。

### 毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

#### スクショ 返し

一部の人が見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

#### 個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

髪の色・脱色、ピアス、  
化粧、露出の多い服装など…



はっきり「NO!」と断ろう！

知っていますか？



暑い日も多くなり、冷たい飲み物がおいしい季節になりました。熱中症予防のために水分補給は大切ですが、気をつけてほしいことがあります。それは **ペットボトル症候群** です。

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンク、清涼飲料水などを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことをいいます。**主症状に口の渇き、体重減少、だるさ、意識不明**などがあります。

清涼飲料水には**多量の糖分**が含まれています。ペットボトルの普及により、これらの飲み物を大量に摂取することが増え、糖分を異常に体内に取り込み続けた結果、急性糖尿病を発症する例が増えたということです。

**水分補給は大切ですが、  
糖分の取り過ぎには十分注意して飲み物を選びましょう！**

### ✪✪✪ 選挙は18歳でも、飲酒は20歳から ✪✪✪

**20** 歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの？

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や脾臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。



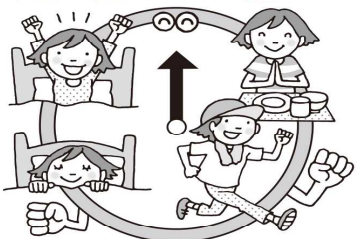
☆五農高ホームページでも保健だよりがみられます

# 保健だより

令和元年7月22日  
五所川原農林高等学校  
保健室



## 規則正しい生活で



## 暑さに負けない体を作ろう

いよいよ明日から夏休みが始まりますね。講習や実習、部活動、進路決定のための活動、立佞武多参加など、みなさんいろいろな予定や計画があると思います。

夏休みを有意義なものにするためには、なによりも**健康であることが一番大切**です。

休み中でもできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。不規則な生活で昼夜逆転なんてことになると、いざ出校日！という時に大変苦労しますよ。毎年、夏休み明けの保健室は生活習慣の乱れからおこる体調不良者でにぎわいます…。そんなことのないように！病気、ケガや事故、熱中症や食中毒にも気をつけて、元気に楽しく充実した夏休みを過ごしてくださいね。

# 定期健康診断の結果をお知らせします

「定期健康診断結果のお知らせ」「視力検査の結果（対象者のみ）」を配付します。必ず読んで結果について確認し、自分の体の状態を知っておきましょう。

検査・治療が必要な人は家の人と相談し、夏休み中に必ず病院へ行きましょう。特に、**むし歯がある人は歯科で治療を、視力検査結果がわたった人は眼科で視力の矯正について相談**してください。特に3年生は進学や就職の試験が始まる前に必ず済ませましょう。

また、健診の結果には異常がなくても何か体の不調がある人は、この機会に受診して必要な検査や治療を受けましょう。

### ● 歯・口腔の状態について ●

6月にすでに結果は配付済みです。

**むし歯がある人は早めに治療に行きましょう。**むし歯は放っておいても治りません。進行したり本数が増えるほど、時間も費用もかかります。

むし歯がなくても、歯垢や歯肉の状態が良くない人もたくさんいました。

むし歯の予防だけでなく、歯肉炎の改善や予防のためにも、**歯みがきは毎回1本1本をていねいにみがきましょう！**

### ● 視力検査の結果がわたった人へ ●

日常生活で文字が見つらい、授業中に不便を感じている人は、眼科で視力矯正や眼鏡のレンズやコンタクトレンズの更新が必要かどうか相談しましょう。視力が下がっている原因が近視だけとは限りませんので、**直接メガネ屋さんに行くのではなく、まずは眼科を受診してください。**

特に3年生のみなさん！自動車免許取得には、**両眼で0.7以上、片眼それぞれ0.3以上の視力が必要**です。あなたの視力は適していますか？自動車学校に入校する前に必ず眼科を受診しましょう。



長い休みは受診・治療のチャンスです！