



鳥海中学校 保健室  
No.19  
令和8年2月13日(金)

立春を迎えて暦の上ではもう春です。今週は気温が上がり、積もっていた雪が少しずつ溶けてきましたね❄️あたたかい日差しを浴びることもでき、春を感じる1週間でした🌟  
鳥海中のインフルエンザは落ち着いておりますが、由利本荘、全県的にも感染症の流行が続いています⚠️大切な受検を控えている3年生のために、引き続き全員で対策していきましょう！

**免疫力チェック!**  

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

**風邪に負けないカラダをつくろう**  

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 食欲がない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ あまり外出したくない

**0~2個**  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

**3~6個**  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

みなさんは、いくつ当てはまりましたか？  
3個以上当てはまった人は、生活習慣を見直してみましょう！  
出来そうなことから始めよう👉

2月に入り、進学・進級が近くに見えてきました👁️🌟わくわくしますね♪  
自分のスマホをGETした人も多いのではないのでしょうか？

いつでも連絡が取れ、何でも調べることができる便利なスマホも、使い方によってはとても恐ろしいものに豹変してしまいます💧いま一度、使い方を考えてみましょう！！

## SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

## その内容、 駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルに繋がることも…。投稿する前に、ちょっと試してほしいことがあります。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

### ★想像してみてください…★

秋田駅前に、知らない人が100人集まっています。そして、その人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです👄

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、『これは誰かが傷つくかも…』と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿が見ず知らずの人にも届きます。『公共の場』と同じです。『投稿=全世界に向けての発信』だということを忘れないで！！