



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づ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!

風邪に負けないカラダをつくろう

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。

0~2個	3~6個	7~10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！	免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。	生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

みんなは、いくつ当てはまりましたか？3個以上当てはまつた人は、生活習慣を見直してみましょう！出来うことから始めよう。

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。

★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て言っているのです。

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あります。

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。

みんなの前で堂々と言えたのならば、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！！