



# 保健だより 8月号

土浦第一高等学校定時制保健室

## SNSによる犯罪やトラブルを防ぐために

SNSの普及によって、気軽に情報が発信でき、世界中の人とも簡単につながるができるようになりました。その反面、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれるケースも増えてきています。SNSを利用するときは、特に次の点に注意が必要です。

■個人情報載せない(写真では写り込みにも注意する)

■友だちの写真載せるときは本人の許可をとる(無関係な人が写っている場合は顔がわからないようにぼかす)



SNSでの

トラブルに注意!

■ウソやデマ、人の悪口を書き込まない。そうした内容を拡散しない。(罪に問われることもある)

■SNSで知り合った人と安易に会わない。写真を送らない(相手が性別などを偽っている場合も!)

## デートDVについて知ろう

「大声で怒鳴りつけ」「行動や交友関係を制限する」「デート代をいつも払わせる」「性的な行為を強要する」…。殴る蹴るなどの身体的暴力だけでなく、こうした精神的、経済的、性的な暴力もデートDV(カップル間で起こる暴力)に含まれ、性別を問わず被害者にも加害者にもなりえます。「相手が束縛をしてくるのは愛されているから」「自分にも悪いところがある」などと間違った捉え方をせず、「デートDVは犯罪行為を含む人権侵害で決して許されない」との認識をしっかりと持つ必要があります。



## 夏も肌着を着よう

ただでさえ暑いのに、夏に肌着なんて着たくないという人もいますね。でも、肌着は汗や汚れを吸い取って、肌をせいけつに保ってくれるすぐれものです。逆に肌着を着ていないと長く汗が残ったままになり、ベタついていたり、汗が蒸発しにくくて体温も下がりがづらくなります。汗をよく吸い、すぐ乾く素材のものを選ぶと、より涼しく快適に過ごせますよ。



夏も肌着を着たほうが快適だよ!

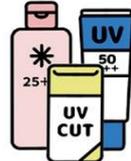
# 🌙 しっかり眠るための「ON」と「OFF」 🌞

夜、暑くて眠れないことはありませんか？ そんなときは設定温度を 26～28℃くらいにしてエアコンを ON！ その前に、湯船でつかれを OFF！ 寝る 1 時間半～2 時間くらい前に、38℃くらいのお湯に 15～20 分くらいつかりましょう。その後、だんだんとからだの中の温度が下がり、眠くなります。また、スマートフォンなどのメディアは、寝る 2 時間くらい前には OFF！ 眠気をじゃまするブルーライトの影響を受けずに済みます。



## 知つとこ 紫外線

### 上手に選ぼう 日焼け止め



**UVA**



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

**UVB**



肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

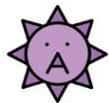
PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

++++ PA

+++

++

+



SPF10前後  
PA+程度



SPF10～30  
PA++以上

登下校、散歩、買い物など  
日常生活

海外リゾート  
非常に紫外線の強い場所  
紫外線に特別過敏な人たち



SPF30～50+ 炎天下でのレジャー  
PA++～+++ マリンスポーツなど

SPF50+  
PA++++



10

20

30

40

50

(50+)



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です