



新学期が始まりましたが、体調はどうですか。
 夏休みに生活のリズムが崩れてしまった人は、
 早めにリズムを整えて、学校モードに切り替えま
 しょう。切り替えるポイントは、睡眠です。
 体育大会の練習も始まっています。寝不足は
 熱中症になる原因にもなるので、早寝早起きを
 心がけましょう。
 まだまだ暑さも続きますので、しっかり睡眠、朝
 ごはんをとって、元気に2学期を過ごしましょう。



皮膚トラブル起こしていませんか？



中学生になると足や腕、顎など毛の処理を行う人が多くなります。しかし、正しい方法で行わないと、毛穴や皮膚を傷つけ、皮膚のトラブルを起こすことがあります。

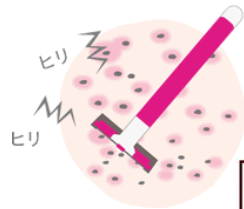


皮膚の常在菌の黄色ブドウ球菌が毛穴の傷から侵入して炎症を起こし、うみや痛みを伴う毛包炎になります。

毛の処理を行うときは、かみそりと肌を清潔にし、泡立てた石けんなどで皮膚のすべりをよくして、毛が生えている方向に沿ってカミソリを動かすことが大切です。

そのことで、毛だけでなく古い角質も除去されます。あまり頻繁にそると、肌を痛めてしまいます。週に1回か2週に1回くらいが手入れの目安です。くれぐれもケガには注意して行ってくださいね。

毛をそったあとの傷が治らなかつたり、毛穴に赤いぶつぶつができたりした場合は、毛包炎などをおこしている可能性があるため、皮膚科を受診してください。



ネット動画と上手につきあう



最近では、テレビでなくネット動画を見る人が増えてきています。ネット動画の魅力は、自分の見たい内容を見たいタイミングで楽しめることです。さらに、優れたカメラ機能が付いたスマホが増え、どんな人でも簡単に動画を撮影し、すぐに投稿できるようになりました。

ただ、簡単に投稿できるようになり、ネット炎上や個人特定、情報流失などの問題が出てくるようになりました。投稿がもととなってのいじめや知らない人からの付きまとい、ダイレクトメッセージ、受験や就職に失敗したなどたくさんのトラブルが起きています。

×公開してはいけない情報

・人が不快と感じるもの、個人情報

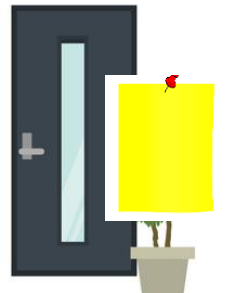
(ウソ、デマ、差別的、暴力的、いやがらせ、悪意のある表現など)



○公開してもいい情報

・家の玄関に貼れるもの

(誰に見られても困らない、恥ずかしくない情報ということ)



⇒限定公開しているから、LINE グループ

だから、安心してできません

⇒スクショされ転送される可能性があります

⇒一度、拡散された情報は、回収できません



⇒投稿する前に、もう一度、大丈夫か考えてください

困った時の相談窓口 ほっとネットライン ☎ 0952-36-8003 line やメールでも相談できます