

7月の和名は「文月」です。七夕に、願い事を短冊に書くという風習が由来ではないかといわれています。さて、約1週間で夏休みに入ります。「早ね・早起き・朝ごはん」を心掛け、充実した夏休みを過ごしてください。また、県大会やコンクールに出場する人は、精一杯頑張ってきてください。応援しています。

## 汗のにおい、気になりませんか？

毎日、暑い日が続いていますね。この暑さで「汗のニオイ」が気になる人はいませんか？汗は99%が水分で、出てきた瞬間は無臭だそうです。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって、雑菌が繁殖するためです。

### におい対策どうする？

**その1 毎日、お風呂に入って身体を清潔にする。**



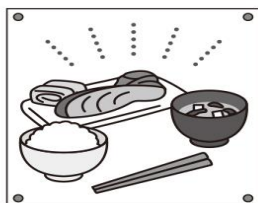
**その2 汗は、ぬれタオルで軽く吸い取る。**

ぬれタオルでそっと汗を吸い取り、皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく体温が下がるため汗も止まります。また、においは水に溶けやすいので、ぬれタオルで拭くと、におい対策になります。学校や外出時は汗拭き用のポディーシートが便利です。さらに、汗かきの人は下着やTシャツの着替えを準備しておくといいと思います。

**その3 運動と入浴で普段から汗をかく。**

汗腺が発達した人の汗の方が臭わないそうです。普段から汗をかくことも大切なのですね。

## 暑さに負けない体を作ろう



### 保護者の皆様へ

本日、健康診断の結果を記入した「健康の記録」をお子さんへ持たせました。ご確認いただきましたら、押印して16日（金）まで学校へ持たせてください。また、健康診断の結果で、歯科や眼科などを受診された場合は、学校へ報告いただきますようお願いいたします。

夏休み中は、自分の自由な時間が多くなるので、スマホやタブレットなどの使用時間が多くなりがちです。使い方について、自己チェックしてみましょう。

あなたは大丈夫？

# ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方  
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



## 😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる

## 😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い

## 😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう  
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



生活リズムが乱れる

### 食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



### 真だしほみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



### 心

ネットなどをしていると、最初は楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる

など…

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分\*だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？

\*「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府