



平成 29 年 7 月 18 日 (火) 呉市立警固屋中学校 保健室



太陽の日差しが、どんどん強くなってきています。夏も本番。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いてしまいます。適度からだを動かして、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう。

健康診断結果をお知らせします

1 学期中に定期健康診断を行いました。結果はプリントで個人に渡しますので、健康手帳に貼って保管するようにしてください。尚、検診で所見があった人は早めに受診して治しましょう。

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活するのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

なるべく夏休みを利用して治療を済ませるようにしてください。

これから益々暑
いです! 水分補
給を忘れずに!



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあります。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。

