

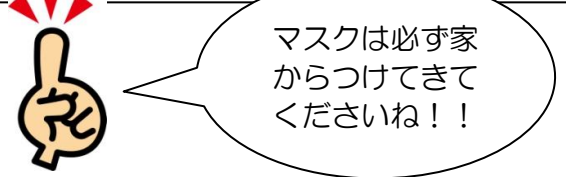


豊中市立第3中学校 保健室 2017.11.1

急に、朝・晩がぐっと冷えこんで、日中との寒暖のせい、風邪気味の人やマスク姿の人が増えてきました。「寒い〜!」と言って保健室に入ってくる人もいます。しかし、みんなを見ているとカッターシャツ1枚で薄着の人も多いです。  
自分で防寒対策をしてくださいね!! 薄手の物を重ね着する事で、あたたかい空気の間層を作る、首・手首・足首をしっかり守ることがポイント!!

### 感染症について

裏面に、学校感染症保とその出席停止期間について載せています。この感染症にかかった場合は、学校までご連絡ください。



### ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例 パート2

○すね  
シンスプリント(脛骨疲労性骨膜炎)  
脛周りの筋肉の過剰な収縮によって、筋肉が硬くなり骨を引っ張ってしまうことで起きる炎症です。  
<対処法>  
ストレッチ、靴を替えてみる

セルフマッサージをしてみよう!

- ①すねを下から上へさす。
- ②手の腹で下から上へ円を描くようにマッサージ。
- ③すねの骨を両手の親指で挟むように下から上に押していく。

①~③を繰り返す。

○足の裏  
足底腱膜炎・・・  
足の裏へ過剰な負担がかかると、足の裏にある足底腱膜に炎症がおこったり、些細な断裂が生じて刺すような痛みが起こります。  
<対処法>  
ストレッチ、靴を替えてみる

セルフマッサージをしてみよう!

方法①

足の指の間に手の指を交差させ、もう片方の手で足首を固定しながら、ゆっくり大きく回します。

方法②

正座をして、足首を曲げて足の指が地面に着くようにして座ります。

## 「自分だけは大丈夫」は危険!

最近、SNSやLINEでのトラブルが増えてきているように思います。みんなが使い方や特性を知って使用すれば、とても便利なものであるなあ先生は思います。でも、使い方を間違えると、とても危険!ケンカやトラブルの原因になってしまいます。

そこで、SNSやLINE、インターネットの使用において注意しなければいけないこと等について、少し考えてほしいなと思います。

くあるグループLINEでのやり取り・・・>

Aさん: 今日ヒマな人?? 遊ばへん?!

Bさん: はい! 私ヒマ!

Cさん: 私もヒマ! 遊ぼー!!

Cさん: えっ?!何で私、行ったらあかんの??マジムカつく〜。

はあ??何でそんなこと言われなあかんの?!こっちこそムカつくねんけど!!

じゃあ、15時に、〇〇公園集合ね!

Cちゃん、何でくるん??

毎日使うSNS。友だち同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインを見ていることがあります。個人を特定されて、付きまといをされたケースも...

たぐえばこんな写真から

- ・背景の建物から居住地域を特定
- ・よく行くお店から生活する地域を特定
- ・制服から学校を特定
- ・データの位置情報から自宅を特定

友だちと写った写真を上げれば、当然その友だちも危険にさらすことに。それでも、アップしますか?

みなさんは、このメールのやり取りをみて、どう思いましたか??  
Aさんは、Cさんに「何でくるん?」と、聞きましたが、「何で」というのはどういった手段(歩きのか自転車なのか)で来るのかを聞いたかったのです。だけど、その意味がCさんには伝わらず、Cさんは自分に来るなとAさんに言われたと思い、怒ってしまいました。  
このように、文字だけのやり取りには誤解をまねくことがよくあります。

- 人は、コミュニケーションをとる時、3つの要素から意思の疎通を図ると言われています。
- ①言葉・・・7% →メールやSNSなど
  - ②声やトーン・・・38% →電話など
  - ③表情・視線・身振り・格好・態度・・・55% →相手と面と向かって

だからこそSNSやLINEのやり取りは慎重によく考えてする必要があるんだね!



人とコミュニケーションを取る時、人は相手の話し方や表情や身振り手振りなどを通じて、相手の意思を感じ取っているということです。  
それが見えない、メールの文字だけのやり取りってすごく難しいと思いませんか??