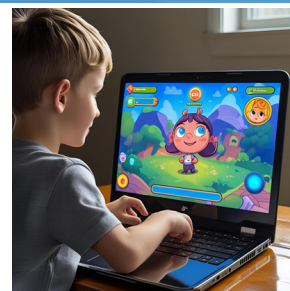


インターネット、上手に使えていますか？

みなさんが毎日使っているChromebook、タブレット、スマートフォンなど、生活にはなくてはならない物となっています。勉強するのはもちろん、検索したり、好きな音楽を聴いたり、ゲームをしたり…。ストレス発散や気分転換のために使っている人も多いのではないのでしょうか。

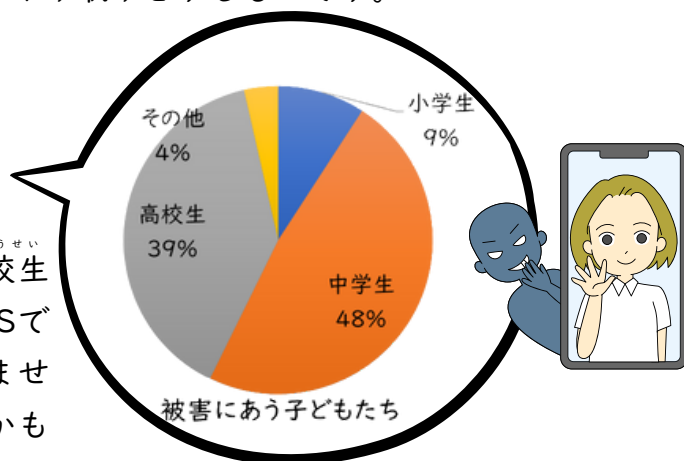
中にはあまりにも夢中になりすぎて、「夜遅くまで動画を見るのをやめれない」「布団に入ってからこっそりゲームをしてしまう」という人もいます。



SNSが原因で犯罪に巻き込まれる子どもたちの数

犯罪に巻き込まれる子どもたちの多くは中学生、高校生ですが、小学生も1割ほどいることがわかります。SNSでのコミュニケーションは、楽しいことも多いかもしれませんが、知らない人の場合、性別や年齢、どんな人なのか、全くわからない状態でつながっていることもあります。

また、最近ではSNSを通して、犯罪に巻き込まれる子どもたちが増えています。SNSとはソーシャルネットワークサービスといって、LINEやYouTube、TikTokなどを通して、自分の情報を投稿したり、相手の情報を見たり、共有したり、メッセージのやり取りをするものです。



自分を守るために！

☑ SNSで知りあった相手と、簡単に会わない

→ SNSでのやり取りだけでは、相手の本当の姿はわかりません。SNSなどのインターネット上では、簡単に他人になりすますことができます。

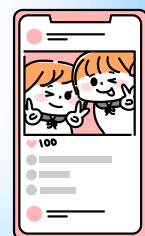


☑ 撮らない・撮らせない・送らない

→ 人に見られて困る写真を他人に送ってしまうと、さらにひどい要求や嫌がらせを受けることもあります。裸や下着の写真は絶対に撮ったり、撮らせたり、送ったりしてはいけません。

☑ SNSの公開範囲の設定を適切におこなう

→ SNSに投稿した写真からは、写真に写りこんだ景色や文字などの情報から、撮影場所が特定されることがあります。投稿する写真の画質を落としたり、関係ない人が見られないように、SNSの公開範囲を制限することが必要です。



夏は皮膚トラブルに注意！

汗をかくことが多くなる夏は、皮膚のトラブルも多くなります。皮膚のトラブルは痛かったり、痒かったりと辛いものです。早めに対応することで、快適に過ごすことができますので、気を付けていきましょう



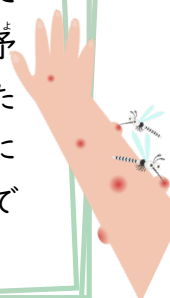
あせも

あせをたくさんかくことで起こるのが「あせも」です。汗をかいたあと、そのままにせず、皮膚を清潔にすることが大切です。シャワーなど浴びることができる環境であれば、こまめに浴びるようにしましょう。



虫刺され

虫が多い草むらや山に出かける時には、虫よけスプレーを使うなどして予防すること。虫に刺されてしまったら、洗って、かゆみ止めがある場合にはすぐにぬりましょう。冷やすことでかゆみをおさえることができます。



日焼け

皮膚が真っ赤になってしまうような日焼けは、軽いやけどなのです。痛みがでてしまうような日焼けにならないように気を付けましょう。日焼けは、シミやしわなどの原因にもなります。



虫刺されやあせもがかゆくて、掻いてしまうと「伝染性膿痂疹（とびひ）」になってしまいます。かくことで、皮膚が傷つき、そこに爪や指についていたブドウ球菌や連鎖球菌が入り込み、感染するのです。爪など皮膚に触れる部分を清潔にすること、掻かないようにすることが大切です。

皮膚トラブルを予防するには、「毎日お風呂に入る」、「汗をかいたら着替えをする」「つめがのびたら切る（爪が長いとばい菌が入りやすい）」、「きれいなハンカチを身につける」という清潔を保つことが大切です。当たり前のことですが、自分で自分の清潔を保っていきましょう。

砂糖がたくさん入った飲み物に注意！！

みなさんがふだんよく飲んでいる飲み物はなんでしょう？炭酸飲料やジュース、スポーツ飲料には、たくさんの砂糖が含まれています。のどが渇くと、ゴクゴク飲んでしまいがちですが、砂糖の量に気を付けてください。砂糖を取りすぎると、血中の糖の量が増えて、色々な健康問題が現れてきます。



●品名炭酸飲料●原材料名 糖類（果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、砂糖/炭酸、カラメル色素、酸味料、香料、カフェイン●内容量500ml●賞味期限 キャップに記載●保存方法 高温・直射日光をさけてください●販売者〇〇〇〇

栄養成分表示 100ml当たり／エネルギー45kcal、タンパク質・脂質0g 炭水化物11.3g、食塩相当量0g

【砂糖量の計算】

炭水化物＝糖質＋食物繊維

透明な液体の場合は食物繊維は含まれず、ほとんどが糖質。

左の飲み物は「炭水化物11.3g」これは100ml中の量になるので、500mlだと11.3g×5＝56.6 56.6gの砂糖が含まれることになります。