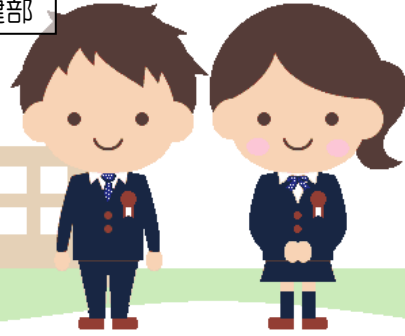


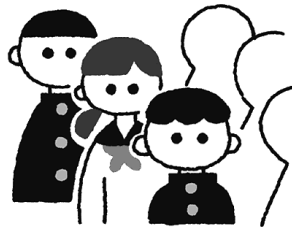
## 卒業 おめでとうございます



3年生の皆さん、3年間、楽しいこともつらいこともたくさんあったと思います。長高生として過ごした経験は、これから先の人生で役立ちます。これから新しい生活に向かって忙しくなるとおもいます。健康にも気を使って過ごすようにしてくださいね。

### 脳貧血にならない ために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えたうえで、大切な行事に臨んでほしいと思います。



### ウイルスは こんなところに…

- ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
- スマホの画面 パソコンのキーボード など



### だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。



### 花冷え・寒の戻り



急な寒さに注意

### ●保健室●

## 1年間の記録



一番多かった症状

## 頭痛



一番多かったケガ

## 擦過傷



保健室来室者は

# 1160人

でした

### SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ 侮辱罪
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる 名誉棄損罪
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す 業務妨害罪
- ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く 脅迫罪



こんなことでも…  
**犯罪です！**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**

