

ほけんだより



銚田市立大洋中学校
保健室
令和3年7月20日

* 毎月の保健だよりは、生徒のみならず、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

ナツキさんに聞きました!

暑～い夏休みも元気なワケは?

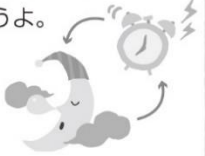
去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは?

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない? 夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変! 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



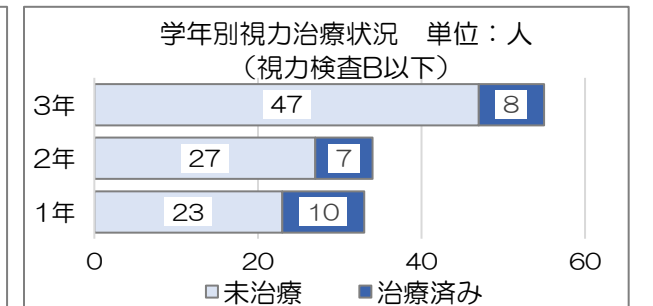
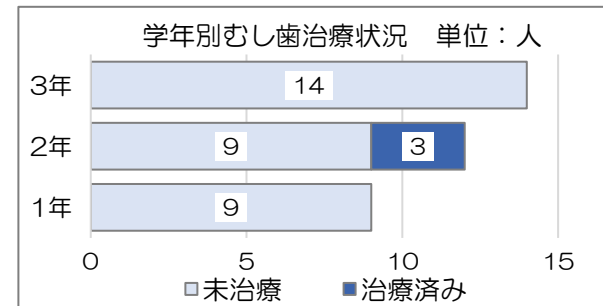
寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。



いよいよ夏休みが始まります。長い休みのようですが、案外あっという間に終わってしまいます。充実した夏休みを過ごすことができるかは、みなさん次第です。生活リズムをくずさないようにしっかり計画を立てて、1日1日を大切に過ごしましょう。みなさんにとって素敵な夏休みになりますように!



夏休みは治療のチャンスです



1学期に実施した健康診断の結果を配付しました。結果を必ず確認し、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすい夏休み中に、すすんで治療を受けにいてほしいです。

むし歯の治療率は8.5%(35名中3名)、視力低下者の治療率は20.5%(122名中25名)です(7/16現在)。今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください(歯科・視力の結果をなくしてしまった方はお知らせください)。お忙しい中申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願ひします。

夏休み中もゆるまず感染予防を!

- 毎日の検温・健康チェックをしっかりと行いましょう。
- こまめな手洗いをこころがけましょう。
- エアコン使用中も、こまめに換気しましょう。
- 人との距離をなるべくとりましょう。
- 人との距離がとれないときにはマスクをつけましょう。
- ※ 熱中症リスクがある場合は、マスクをはずしましょう。
- 大勢で集まらないようにしましょう。



～規則正しい生活リズムが元気な体をつくり、抵抗力を高めます～

参考: 銚田教育委員会『夏季休業中の感染予防喚起チラシ「家庭掲示用 夏休みもゆるまず感染予防を!」』

裏面は、スマホ・ネットの使い方特集です。ぜひご覧ください。



スマホ・ネットの使い方は大丈夫？



インターネットは私たちの日常生活に欠かせないツールとなっています。楽しみや利便性がある反面、『ネット依存』や『SNS疲れ』が大きな問題になっています。

ネット依存になると、生活習慣の乱れだけではなく、頭痛や視力低下などの身体的問題や、不安・イライラなどの精神的問題、集中力の低下や成績不振などの学業の問題などがおこる可能性があります。

ネット上には間違った情報も多く存在しています。ネットで見た情報を鵜呑みにせず、本当に正しい情報なのかを考える癖をつけましょう。また、SNSでは匿名で発言をすることができるため、軽い気持ちで発言したことが誰かを傷つけてしまうこともあります。匿名だからと言って軽く考えず、自分の発言には責任をもつようにしましょう。

夏休みも、スマートフォンの使い方や利用時間など、家族でルールを決めて使うようにしましょう。また、スマートフォンやネット以外に夢中になれるものを見つけるといいですね。



裏にひそむ危険を見めこう!

SNSで知り合った人に
会おうと言われた



危険
本当は怖そうな男の人だった。車に無理矢理連れ込まれそうになった

アドバイス
性別や年齢は、あなたに近づいためのウソかもしれません。そういった大人は、気の合う友だちを装ったり、やさしいことばをかけて親切にしてくれます。

悪口を言ったAをグループ
から外そうとしている



危険
仲間外れにされたAは学校に来なくなってしまった

アドバイス
文字だけのやりとりではどうしても行き違いもあります。怒りをすぐにぶつけず、ひと呼吸して考えて、電話や直接会って話すなど、正しいコミュニケーションをとるのいい方法です。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



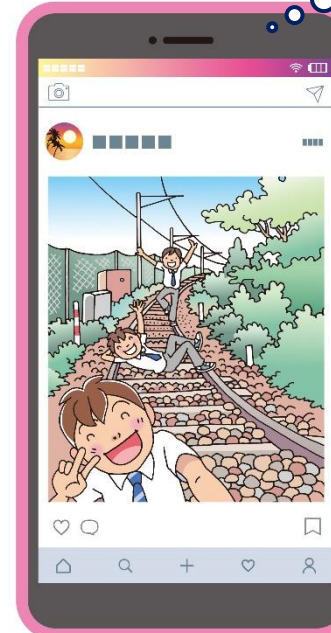
自宅での自撮りを
SNSにアップした



危険
あやしい人が自宅周辺をうろついたり声をかけてきたりするようになった

アドバイス
位置情報付加の設定はオフに。また顔に映ったものや、電柱や看板の文字から、撮影場所や生活範囲が知られてしまうことも。投稿するときは非公開設定にするなどの危機管理を。一番の安全策は、プライベートな情報をネットに載せないこと。

線路に下りて撮った写真を
SNSにアップした



危険
あっという間に拡散されて大炎上! 学校名や名前がさらされてしまった

アドバイス
「デジタルタトゥー」と言われるように、不適切な動画をさがして拡散することを繰り返す人がいます。学校名や名前がさらされると学校や家に抗議の電話やメッセージが大量に届くことも。