



# ほけんだより 夏休み直前号



益子中学校 保健室

令和5年7月20日発行



## いよいよ夏休み開始！！

明日から夏休みが始まります。夏休みの計画を立てている人もいます。楽しみなことがたくさんあると思いますが、規則正しい生活を心がけ、手洗い、うがいなどの感染症予防にも努めましょう。「夏休みのしおり」をよく読んで、健康で安全な生活を送ってください。

### 夏こそ挑戦!! 「メディアコントロール」

メディアコントロールとは、スマホ、ゲーム、タブレットなど、様々なメディアの使い方を自分でコントロールする取組です。メディアに触れる時間が短いほど、テストの点数が上がるということが分かっています。実践して集中力&学力アップ間違いなし!!

### 誘惑に負けない自分になろう！！

#### ①性に関すること

- ・男女交際
  - ・自分の命、みんなの命
- ☆大切にしたい相手だからこそ、お互いに尊重し合おう。



#### ②メディアの間違った活用

- ・スマホ、タブレットの使い方
- ・各種 SNS、メールの使い方
- ・SNS 上での不用意な発言や発信



#### ③飲酒・たばこ・薬物乱用

- ・勧められても断る勇気
  - ・危険な場所へ近づかない。
- ☆薬物乱用防止教室で学んだことをよく思い出そう！



メディアコントロール上手に活用しよう

#### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

#### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

#### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを覚えておきましょう。



#### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。



自分で取り組めそうなルールを決めてみよう！

例えば・・・

- ・寝る1時間前はスマホやゲーム機をいじらない。(眠れない、寝付きが悪い人にオススメ★)
- ・勉強する前に、スマホやゲーム機を家族に預ける。
- ・メディアの使用時間は1日2時間以内 などなど

### ★保護者の皆様へ★

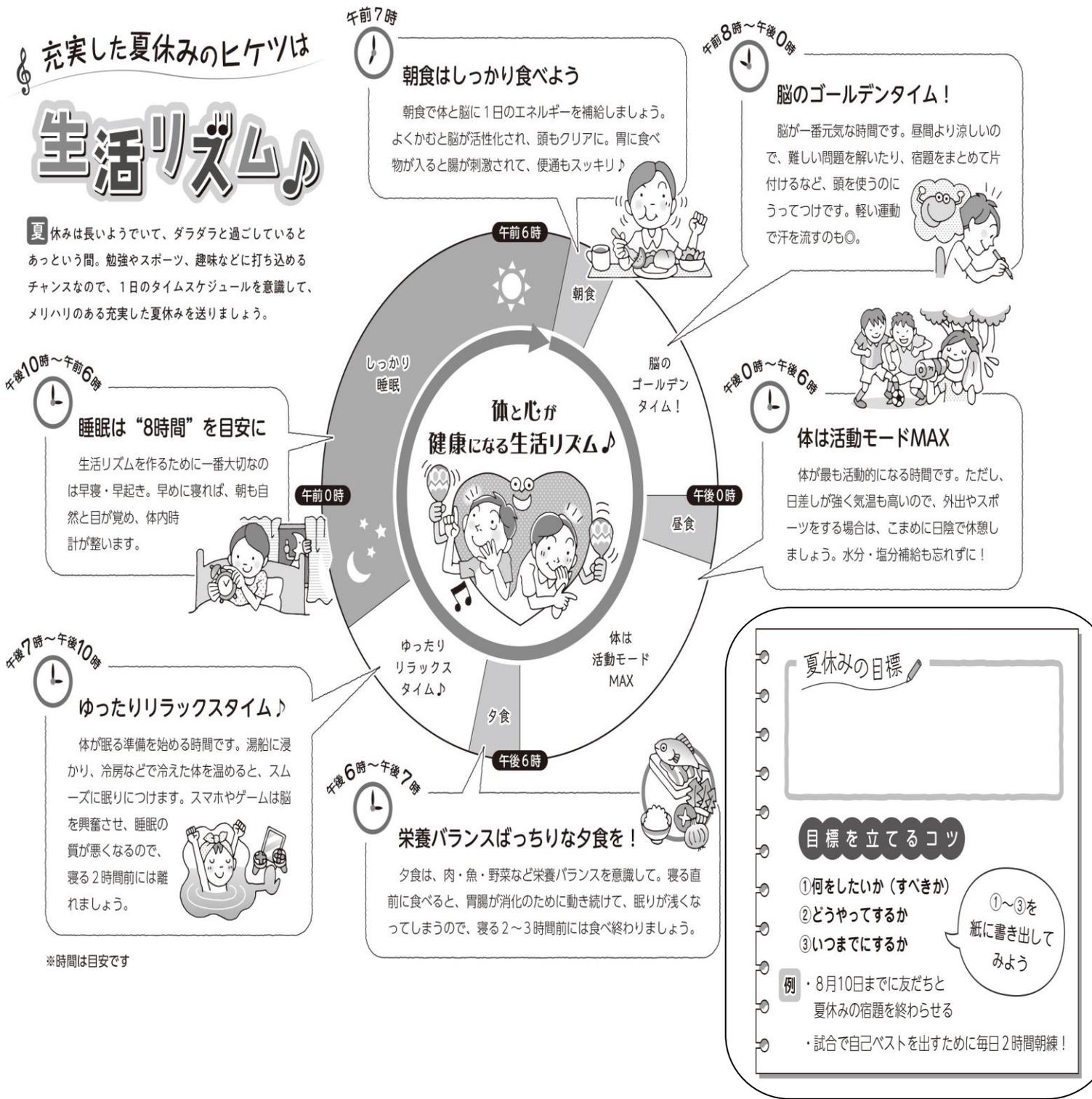
新型コロナウイルス感染症が第5類に移行し、行動制限がなくなりました。楽しい夏休みの計画を立てているご家庭も多いと思います。しかし、新型コロナがなくなったわけではありません。体調が思わしくないとき、普段とは違う症状が出ているときは、外出を控え、医療機関を受診してください。

また、手洗い、うがい等の感染症予防を十分に行い、健康な生活を心がけるようご家庭でもご指導ください。詳しくは、**全生徒に配付されている「夏休みのしおり」の保健関係のページをご覧ください。**

充実した夏休みのヒケツは

# 生活リズム

**夏** 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



## 夏休みの目標

### 目標を立てるコツ

- ①何をしたいか(すべきか)
- ②どうやってするか
- ③いつまでにするか

①～③を紙に書き出してみよう

**例**・8月10日までに友だちと夏休みの宿題を終わらせる

・試合で自己ベストを出すために毎日2時間朝練！

★保護者、生徒のみなさんへ★ 保健室からのお願い

定期健康診断の結果、受診を勧められた人は夏休みを利用して受診してください。むし歯や視力は、放っておいて改善するものではありません。自覚症状がないうちに受診することをお勧めします。また、2年生の血液検査を受けての精密検査や生活の改善についても、受診や生活習慣を見直してください。その他、心臓など定期的に受診している内容のものがあれば、必ずご家族に定期検診の時期を確認しておくといいですね。

受診後は、その結果を学校までお知らせください。

