

7月7日は七夕  
 願いよりも目標を

# ほけだがより 7月

令和5年 7月  
 第一中学校 保健室

暑い夏がやってきます。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

七夕に願いを書くその起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道や裁縫の「上達」を祈っていたそうです。「お願い」というより「目標」に近づいたようです。自分のなかで「できるようになりたいこと」「上手になりたいこと」「挑戦してみたいこと」ありますか？



スマホばかり見ていないで夜空の星を見ながら願い事を・・・。

昨年の7月にも下のスマホのルールを載せました。保護者の方から『うちもルールを作る』『見直そうと思う』などのご意見や感想をいただきました。お読みいただきありがとうございます。夏休み前に再度ルールについて話し合ってみてはいかがでしょうか？

## 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・・・

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1</b> このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの         | <b>7</b> 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        | <b>13</b> 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| <b>2</b> パスワードは必ず報告すること                 | <b>8</b> 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない         | <b>14</b> ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| <b>3</b> これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと        | <b>9</b> 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない         | <b>15</b> 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 |
| <b>4</b> 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    | <b>10</b> 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    | <b>16</b> ときどき知能ゲームで遊んでみて              |
| <b>5</b> 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 | <b>11</b> 公共の場では、サイレントモードにすること            | <b>17</b> 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| <b>6</b> 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   | <b>12</b> 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 | <b>18</b> 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。



## こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後...

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

フラフラして立っていられなくなった...

体が熱くて、手足がしびれてきた...

### 熱中症を防ぐコツ

**朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

**睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

**休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

**\*お願い\***  
 体調不良で保健室に来る人に、○ジャージ上下を来たまま○水筒を忘れた○友だちの水筒を飲んだ○水筒の中身が最初から少ししか入ってない・・・といったことが多く見られます。これだけ暑いので水分補給や体温調節が大切になります。エアコンが寒いのでという理由でジャージを着ている人もいますがいつでもどこでも着ている様子がみられます。ご家庭でも熱中症対策についてご確認をお願いいたします。