

全校のみなさん・保護者のみなさんへ

令和4年8月24日
下諏訪中学校 保健室

ほけんだより
～8月号～

健やか



長期間で毎日暑かった夏休みでしたが、勉強やスポーツ、趣味など充実した夏休みを送れましたか？ また、ゆっくり体を休めることができましたか？ 休み明けのみなさんは、体がたくましくなり健康的で凛々しく感じます。 約一か月間の中学生の心身の成長は大きいですね。

2学期身体測定・視力測定のお知らせ

○日程

3年1部	9/1 (木)	3年2部	9/2 (金)	3年3部	9/5 (月)
2年1部	9/6 (火)	2年2部	9/8 (木)	2年3部	9/9 (金)
1年1部	9/12 (月)	1年2部	9/13 (火)	1年3部	9/20 (火)

※午後学活の時間におこないます。 ※日程に変更がある場合はお知らせします。

○場所

身長・体重測定・・・保健室 視力測定・・・調理室

○服装

Tシャツ ハーフパンツ

○連絡

- ①メガネを使用している人は、裸眼・矯正視力両方測りますので、必ずメガネを持ってきてください。
- ②コンタクトレンズを使用している人は、今回は矯正視力のみ測定します。測定係の先生にコンタクトをしていることを必ず言ってください。

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
学校に行きたくない

なんだかだるい
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



★なぎがま祭まであと一か月。準備も本格的になりますが、室内にいても、熱中症になります。水分をこまめにとって作業しましょう！



あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。



食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起きます。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友達との会話が減り、上手くつきあえなくなる

など…

Q 4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分[※]だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？

夏休み中、ネット・ゲームを楽しんだ人も多いと思いますが、利用時間は自分でコントロールできましたか？ 食事・睡眠・勉強時間がしっかりとれる生活リズムを基本にして、自分のルールを決め利用しましょう！

