



丸子中学校  
保健室  
令和3年7月16日

みなさんが待ちに待った夏休みが始まります。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、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれませんね。夏休みはいろいろなことに挑戦できるいい機会ですが、危険や誘惑が多くなります。夏休み中も毎日検温と健康チェックを行い、充実した毎日をご過ごしましょう。また2学期にすてきな笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

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。

丸子中 保健室情報

1 学期の来室者数

病気：約133人

けが：約93人

1 学期中の治療率

内科：71.4%

歯科：22.5%

視力：11.2%

耳鼻咽喉・聴力：11.1%



保護者の方へ

6月下旬にすべての健康診断が終了いたしました。受診が必要なお子様には通知を配布済みです。健康の保持増進のためお時間のあるときにかかりつけ医へ受診をしていただけると幸いです。なお、学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしい人を選び出す検査)です。病院受診をした結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。

# 見直そう！ネットの使い方

SNS に書き込みをしたり、好きな動画をみたり、調べ物をしたり、オンラインゲームをしたり…。ネットの世界には楽しいことや、これからの人生を生きていく上で、ためになる情報がたくさんあります。でも使い方をひとつ間違えてしまうと被害者・加害者となってしまう可能性があります。書き込みは二度と消せないため、人生を台なしにすることもあります。その書き込みをする前に少し立ち止まってもう一度内容を見直しましょう。また、使い方を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いう危険性もあります。スマホやネットに操られるのではなく賢く利用しましょう。



悪口や差別的な内容、暴力的なことは書き込まない



写真や動画を載せない



自分や知り合いの個人情報を載せない



ネットで知り合った人に会わない

## 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。



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
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなるなど…

依存によって起る変化

### 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、体に不調が起こります。



### 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。



困ったときやトラブルに巻き込まれてしまったときは、必ず家の人や先生に相談しましょう。

トラブルはどんどん大きくなるので少しでも早く相談を！！

友達が困っていたときも大人に知らせましょう。