

# ほけんだより 第9号

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～



令和5年11月16日

佐世保市立鹿町中学校  
保健室



第2回定期テストが始まっています。最後までしっかりとテスト勉強に取り組み、粘り強く問題を解いてほしいと思います。また、市内では感染症が増えています。生徒一人ひとりが食事、休養、睡眠をしっかりと、体調管理をきちんと行ってほしいものです。

## 第2回学校保健委員会～メディア講演会～開催！！

11月10日(金)、第2回学校保健委員会として、メディア講演会を開催しました。講師は、長崎県メディア安全指導員の森田 久美子様です。「SNSに潜む危険性～スマホ・ネットのリスクとその対応～」と題して、豊富なお話をいただきました。ご多用の折、ご参加いただいた保護者ならびに地域の皆様、誠にありがとうございました。

生徒たちは、①インターネットにつながる世界、②ネットの情報の特性、③被害・犯罪・人権侵害・トラブルなど、④スマホ・ネット・ゲーム依存チェック、⑤身体・姿勢・睡眠・学習(成績)について、メディアに潜むさまざまな危険性とその対応について学びました。その後グループワークを行い、「被害者」にも「加害者」にもならないためにこれからどうするか、意見交換し、みんなで共有しました。今回学んだことをぜひ普段の生活で実行してほしいと思います。第2回メディアコントロールチャレンジに使用したカードを返却しています。もう一度意識して規則正しい生活を送りましょう。

保護者の皆様には、子どもたちの心身の健康、そして命を守るため、ご家庭でしっかりルールづくりをしていただければと思います。

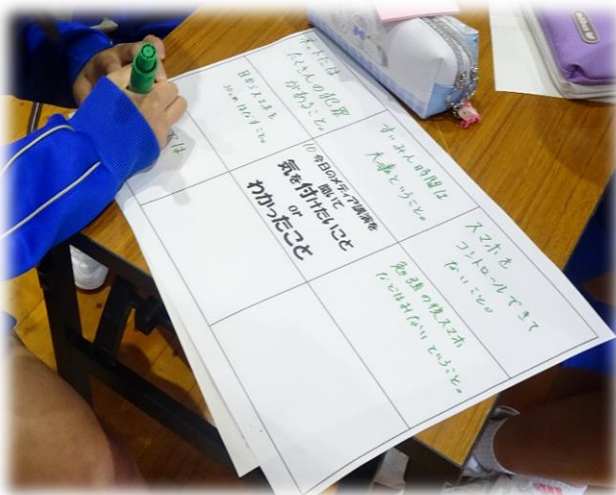


## 家族の力が必要です！

インターネットだけに頼るのではなく、  
家族も頼っていいのだと思った。

依存症にならないように今日言われたことを家族で取り組んでいこう  
と思います。

上記の2つの言葉は、生徒の感想の一部です。子どもたちは、家族の力を必要としています。ぜひ、ご家庭での家族の時間を大切にしてください。大人でさえコントロールが難しいメディアです。子どもたちにはもっと難しいはずですが、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。その際、森田様よりいただき、先日配布しました保護者向けの資料を参考にしてください。



“機械に使われないように”メディアを適切に活用しましょう！

# みなさん、相談できていますか？

SNSの良いところ！

気持ちがもやもやしたり、困っていたりしませんか？悩み事は、家族、友達、先生など話しやすい人に相談してみてください。保健室にもいつでも気軽に話にきてください。もし誰にも言えないときは、電話やメール、SNSでの相談方法があります。資料を配布していますので、一人で抱えずに相談してください。相談する力も大切です。誰でも悩むことはあります。ぜひ周りを頼ってほしいと思います。

## 眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。夜は気温が下がったり、考え事をしたり、何となく眠れないときがあるかもしれません。そんなときは、こんなことを試してみてください。

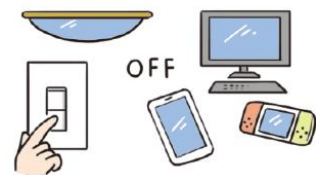


### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

スマホ使用中の首の角度が60度の場合、20kgの負担が首にかかっているそうです！（メディア講演会の内容より）

**姿勢が悪いと... 体と心の不調の原因になります！！！！**