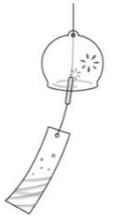


ほけんだより 7月号

令和4年7月4日（月）
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈



梅雨が明けたらいよいよ夏本番！期末テストも終わり、夏休みを心待ちにしている人もたくさんいるのではないのでしょうか。長い期間の夏休みだからこそ、有意義な時間を過ごし、規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けず、充実した日々を過ごしてくださいね！「1日3回の食事・十分な睡眠・適度な運動」が大切です！

SNSの使い方を見直そう！

ポイント1

ネットを有効活用しましょう！

- ・ネットには、みなさんが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。適切にネットを活用しましょう。

ポイント2

SNS利用は慎重にしましょう。

- ・SNSは世界に開かれています。心ない書き込みは二度と消せないため、人生を台無しにすることもあります。

ポイント3

ネットには悪い人もいます

- ・ネットで知り合う人にはもちろん親切で優しい人もいますが、中には悪い人もいます。送ってくる文章や写真だけでどういう人か見分けるのはとても難しいです。

ポイント4

終わる時間を決めましょう

- ・終わる時間を決めておかないと、ズルズルと夜遅くまでネットを続け、寝不足になってしまいます。おうちの人とルールを決めておくことが重要です。



夏休み アウトメディアにチャレンジ!

メディア（テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。



保護者の方へ

6月30日を持ちまして、今年の定期健康診断は終了しました。治療や専門の医師による診察が必要な生徒には「治療・相談の結果」を配布しています。早めの治療が悪化を防ぎます。痛みや違和感がなくても、一度、医療機関の受診をお願いいたします。

なお、受診されましたら報告書の提出もよろしくお願いいたします。学校があるときに病院へ行くことが難しい場合は、ぜひ夏休みを利用してください。不明な点等、ありましたら、岩田までお問い合わせください。