

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室

2021年2月17日発行

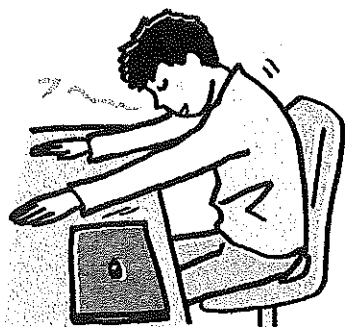
相手を思いやる気持ちをもとう

メディアの付き合い方 NO.2



同じ姿勢で使い続けない

- ・頭・首や肩が痛くなる
- ・ときどき体をほぐしてみよう



パソコンやスマートフォン、タブレットを使っているときは、同じ姿勢をとり続けることが多いと思います。そうすると、頭が痛くなったり、肩や首、腕が痛くなったりすることがあります。いつもその状態を続けていると、痛みが長引いて体によくありません。長時間使うことは避け、時々運動して体をほぐすなどしましょう。

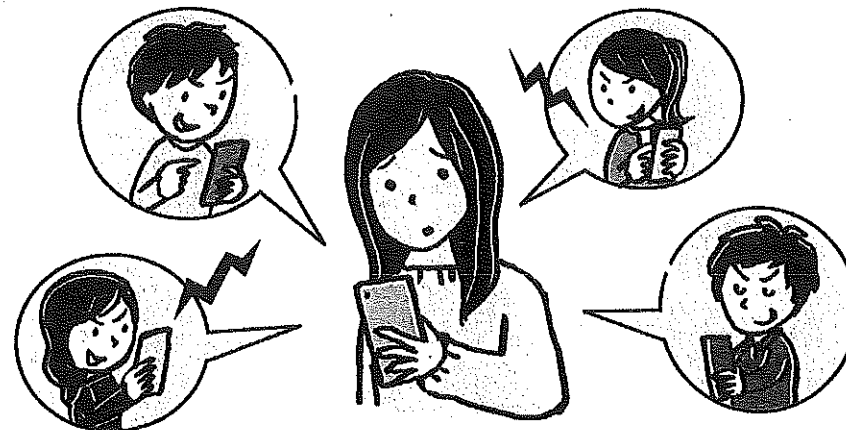
ながらスマホに気をつけよう

- ・歩きながら、食べながら、寝ながら・・・使わない！！



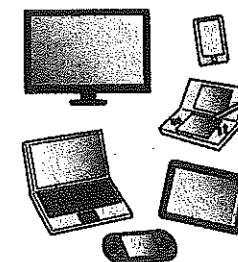
歩きながら使うと、人とぶつかったり、足元を見失ったりするのでとても危険です。食べながらは、食べものをかむ回数が減ったり、味がよくわからなかったりすることもあります。寝ながらは、腕や首、肩などを痛めるほか、目と画面との距離が近くなるのでよくありません。

- ・嫌なことを言われたらどう思う？
- ・言ったことでどんなことがおこる？

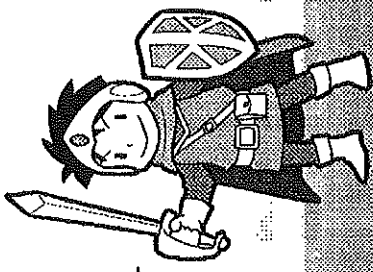


インターネットに接続できるメディアを使っている場合、SNSなどで多くの人と交流できます。そのことはとてもよいのですが、匿名を理由に心ない発言をする人もいます。

自分がイヤなことを言われたらどう思うか、何げなく言った一言によって、どんなことが起こるのかを予想するなど、相手を思いやる気持ちを忘れないようにしましょう。



ある勇者のハードな一日



やあ、勇者です。
私は毎日
いろいろなものと
闘っているんだ。
今日は、その様子を
みてもらおうかな。

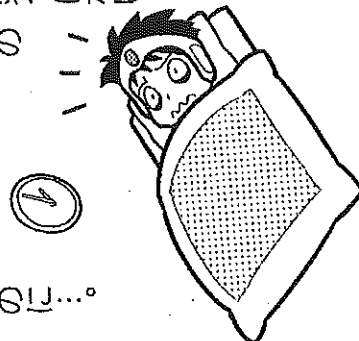
目覚まし時計の
攻防戦の後には
学校の始業ベルとの
闘いだ。
勇者たるもの
遅刻をするわけには
いかない。
朝ごはんを
食べなければ
まだ間に合う
はずだ。



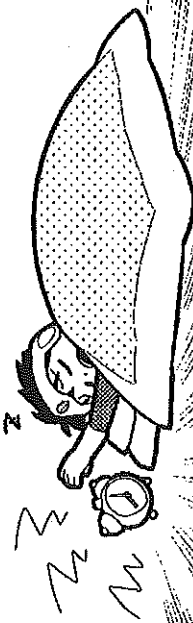

お昼を食べて
おなかがいっぱいになったら
午後の授業が
眠くて眠くて
仕方がない...
朝に続いて
昼間も
眠気と機嫌な
闘いを繰り返す。
何度も眠りに
落ちそうになりながらも
授業を乗り切ったぞ。



今日も一日早くまで
勇者としての任務を
遂行した私。
そろそろ明日の闘いに向け
睡眠をとりたいのに
ゲームによる興奮状態で
なかなか寝つけない。
明日の朝の
闘いの
時間も
刻々と
迫って
きているのに...



朝
一日の始まりは
目覚まし時計との
闘いから...
やつは大きな音を
立てて攻撃してくるが
私は負けない。
スヌーズ機能を
使って
時間ギリギリまで
ねはるのだ。



なんとか遅刻せず
教室に
すべりこんだ。
今日も
私の勝利だ。
でも安心したら
なんだか
おなかがついてきたな。
はたしてお昼まで
もつのか...
今度は
おなかの虫
との闘いだ。




たおて、いもいも
私の本領が
一番発揮される
時間がやってきました。
今日も
ゲームの世界を
救った。
たとえ深夜に
なることも
勇者の私が
モンスターを
倒して
世界の平和を
守るんだ。




てな感じで
勇者の一日は
超ハード！
この生活は
おすすめ
できないね。

だから、君たちは
早寝早起きをして
朝ごはんをきちんと食べて
授業もしっかり集中して
受けてくれよな！

