



いよいよ明日から夏休み。登校日を除いても約1ヶ月間のお休みになります。中学生は小学生と違って部活動があるため、小学校の時に比べると生活リズムが崩れるリスクは少ないかもしれませんが、その分、部活動が終わって午後からの時間でたくさん遊び、たくさん学ぶことができるよう、時間の使い方を工夫してほしいと思います。



夏休みの保健目標

⇒スマホやタブレットを有効的に使用しよう

親子で考えるスマートフォン・タブレットの使い方

わが家のスマホルール

家族みんなで話し合って、やるべきことに決めて、実際にやってみよう！

- ① 時間を守る
□使っても時間は、1日 時間
□夜 寝には使うのをやめる
- ② 家族の人を尊重する
□スマホを にかきない、使わない
□パスワードは にかかりしめらう
□スマホは など決められた場所を使う
- ③ マナー・ルールを守る
□歩きながら、自転車に乗りながら使わない
□食事や他の人が話しているときは使わない
□人がいなくなる音や、他人の画や、動画を勝手に撮らうしない
□メッセージを送るときは、相手にこたえられないよう、言葉の使い方に気をつける
- ④ 自分から自分を守る
□かたんにネットやSNSで知り合った人と話をしない(わからない、言葉を使わない)
□下着すが、ほかの写真をとらない、とらせない
□こまったときや心配なときはすぐに 相談する
□知らない人からメッセージがきたら 相談する
- ⑤ 正しい使い方を守る
□アプリやゲームでお金が発生するときは 相談する
□写真や動画をネットに投稿するときは 自分が写っているのを確認する
□写真・動画を盗むことがない

●ルールが守れなかったとき (おうちの人と決めよう)

決めたルールを守りましょう

親子で考えるスマートフォン・タブレットの使い方

提出日：9月1日(金)

() 年 氏名 ()

①7月28日(金)までに家族の「わが家のスマホルール」を保護者と一緒に考え、チェックリストに記入をお願いします。
②「わが家のスマホルール」のルールを確認しながら、夏休みを過ごしましょう。
③8月下旬になったら、夏休みのスマホやタブレットの使い方の振り返りを行い、下の欄に記入しましょう。
※記入後に保護者の方にご両親に一言コメントをもらい、提出しましょう。

【わが家のスマホルール】の達成率

その理由

【守ることができたルール】

- ①
- ②
- ③
- ④

【守ることができなかったルール】

- ①
- ②
- ③
- ④

【わが家のスマホルール】を保護者と一緒に考え、取り組んだ感想を書きましょう。

保護者の方から生徒のみなさんへ一言お願いします。

この夏休みの保健目標は、スマートフォン・タブレットの使い方やルールについて親子で考え、スマートフォン・タブレットを安全かつ有効に活用することです。

スマートフォン・タブレットのルールを考える上で大切なことは「目の健康を守る」「危険から自分を守る」「マナーや家庭内のルールを守る」です。

全国的に小中学生の視力低下は年々悪化していますし、SNSでの被害は増加してきています。『自分には関係ない』ではなく、『自分にも起こるかもしれない』という認識の上、取り組んでほしいと思います。

夏休みの宿題

締切：9月1日



急に暑い日が続き、先日はWBGT(暑さ指数)が31を超えて部活動も中止になりました。刺したような痛みがする日差しで日焼けをしている人も多くいますね。熱中症はどこでもいつでも誰にでも起こります。予防方法はもちろん、対処方法もしっかり把握して、自分や周りの人が熱中症になった時に対策がとれるようにしましょう♪

熱中症予防!!これだけは!!

- ①体調が悪いときは無理をしない(悩んだときは積極的に休む)
- ②水分・塩分を摂る
- ③涼しいところで過ごす

熱中症対策!!これだけは!!

- ①とにかく身体を冷やす(濡らしたタオル・冷房・扇風機の活用)
- ②救急車や大人を呼ぶ
- ③水分・塩分を摂る