

# ほけんだより 7月 保護者版

2021.7.14 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

残りわずかで1学期が終了します。生徒のみなさんが大きなけがや事故等なく過ごすことができました。ありがとうございます。今後もよろしくお願いいたします。

## 夏休みは治療のチャンス

健康診断の結果から、まだ受診をされていない方に、受診のすすめを再配付いたします。夏休みは治療の絶好の機会となります。普段はお仕事やお子さんの学校・部活等で、受診するのがなかなか難しいかと思います。普段の学校生活より、夏休みは比較的受診がしやすいかと思いますので、ぜひこの機会に受診をお願いいたします。

もし、すでに治療が完了し、文書が行き違いになってしまいましたら、申し訳ありません。



## STOP! 夏バテ・熱中症

日に日に暑さが増しています。こんな時に気をつけたのが夏バテや熱中症です。学校でも十分に留意しながら活動等に取り組ませたいと思います。ご家庭でも、夏バテや熱中症予防をお願いいたします。

### 十分な睡眠

中学生に必要な睡眠時間は8～9時間です。夏の暑さ等で疲れた体を睡眠で回復してほしいと思います。



### 3食バランス良く

特に大切なのは朝ご飯。熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。お勧めは味噌汁です。



### COOLな環境・・・

毎年の猛暑でエアコンが大活躍かと思います。また、冷たい物が食べたくなくなります。冷えすぎた部屋は、体温調節が上手くできなくなり、夏バテや熱中症の原因に。冷たい食べ物の食べ過ぎは、腹痛や下痢、食欲不振の原因になります。室温は27～28℃くらいに、食事は温かい汁物などをプラスしてみてください。



夏休みも部活やサマースクールなど、さまざまな活動があります。暑さに負けず活動できるよう、ご家庭でも見守りや声かけをお願いいたします。

# 家族で見直してみませんか？ ～SNSの使い方～

お子さんの自由な時間が増える夏休み。ゲームやスマホなど、SNSを使用する時間が増えるかと思えます。大人でも夢中になってしまうSNSですが、使い方を間違えたり、使用しすぎたりすることで、ネットトラブルや健康へ大きく影響してしまいます。特に、毎年実施している視力検査では、去年と比べて視力が低下している人が増えています。SNSだけが原因では無いと思いますが、要因の一つではあると思います。低下した視力は元に戻りません。そうなる前に、もう一度ご家庭で使い方の見直しをしてみませんか？



～アメリカのあるお母さんの記事を紹介します～

## スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1</b> このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの         | <b>7</b> スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない        | <b>13</b> 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| <b>2</b> パスワードは必ず報告すること                 | <b>8</b> 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない         | <b>14</b> ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| <b>3</b> これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと        | <b>9</b> 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない         | <b>15</b> みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ  |
| <b>4</b> 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して    | <b>10</b> ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください    | <b>16</b> ときどき知能ゲームで遊んでみて              |
| <b>5</b> スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | <b>11</b> 公共の場では、サイレントモードにすること            | <b>17</b> 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| <b>6</b> 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい   | <b>12</b> 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | <b>18</b> あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

