



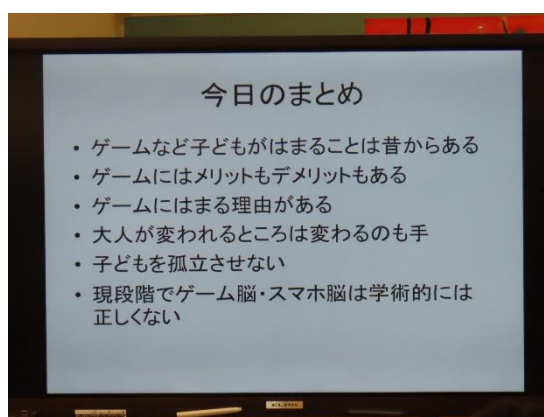
1年生



思春期保健講座を実施しました！

1月23日（木）に、中学1年生を対象とした思春期保健講座を実施いたしました。

講師にけやき心の発達診療所の角田智哉先生をお呼びし「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」についてお話していただきました。特に、ゲームのメリットやデメリットについて詳しくお話していただいた際には、子どもたちも「えー！」と驚きの声を上げながら熱心に聞いていました。また、「自分の『なりたい』『やりたい』の幅を広げるためにも、色々な経験をするのが大切」と教えてくださいました。中学校生活で様々なことに挑戦し、経験を増やすことで、将来の夢の幅を広げていってほしいと思います。



ゲームとの付き合い方を、改めて自分なりに考えることができていました！



保健給食委員会の生徒たちも、司会にお礼の言葉など頑張ってくれました！

～生徒たちの感想～

TikTok などSNSは使いすぎると、他人と自分を比べてネガティブな思考になってしまうので、SNSを使うのもほどほどにしようと思った。SNSやゲームの使い方が分かった。

自分はやりたいことがまだなくて、何をやれば良いのか困っていたけれど、今回の講話でまだ焦らないでいいのだということが分かりました。学んだことを大切にしていきたいです。

お手伝いを増やすことでゲームのやりすぎを解消できると知って、これからも母の手伝いをたくさんしていきたいです。スマホ（ゲーム）と勉強と、手伝いをほどよくしていきたいです。

SNSの利用の仕方では、見ても良いけど見過ぎはダメだということが分かりました。ぼくはいつもSNSを見て、見飽きたらゲーム、ゲームが飽きたらSNSという最悪な循環をしているので改善していきたいです。

ダンスを始めてから、ダンスでひまをつぶすことが増えてきました。SNSを30分～1時間ほどにして、ダンスに時間を使うことができれば、もっとひまな時間を有効活用することができるとは思いました。

ゲームやSNSはほどほどにして、約束ではなく目標を立てたいと思いました。私はゲームやSNSが好きで、いつも長時間やってしまうことがあります。なので、これからは好きな物を見つけ、勉強もしていきたいです。