

# ほけんだより



R4. 8. 30

岩小学校

保健室

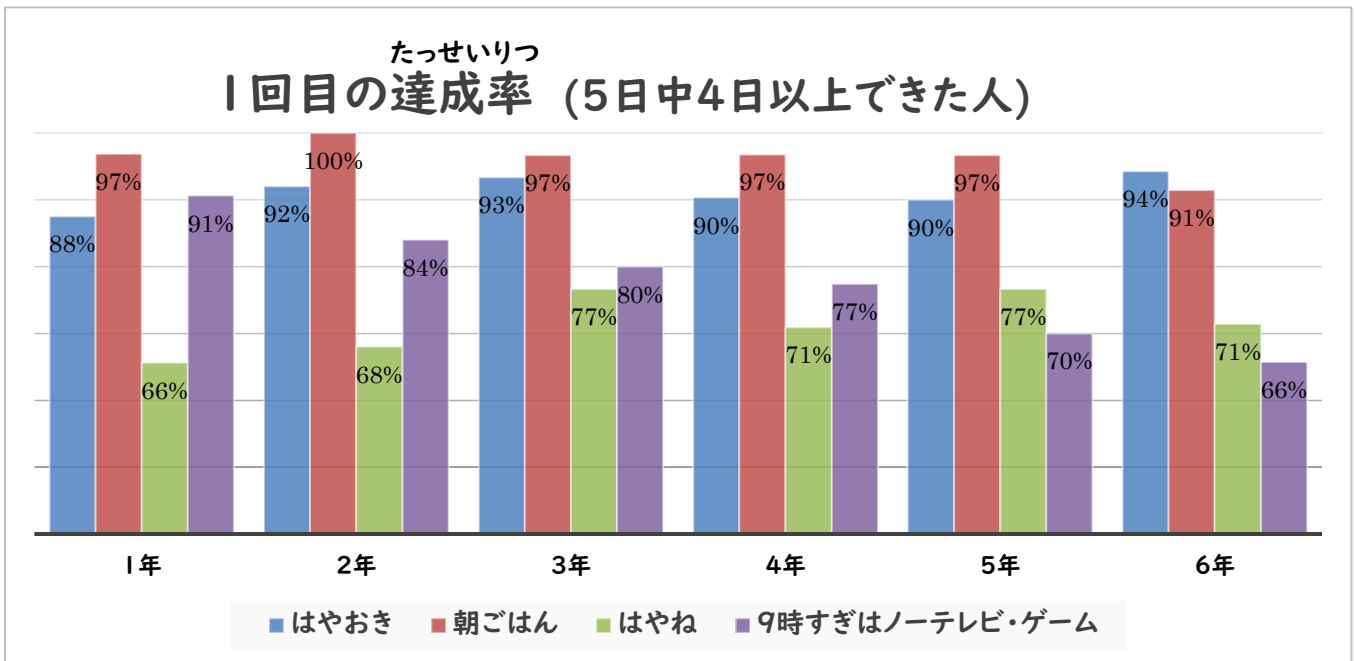
なつやす びょうき  
夏休みもあつという間に終わり、今日から学校が始まりました。夏休みは、病気  
げんき せいかつ  
けがなく元気いっぱい生活することができましたか？早く学校モードに切り替えて  
げんき す せいかつ とどの  
元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょう。



## 9/5(月)~9/9(金)は生活リズムチェック!

みなさんが『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に過ごせるよう生活リズムチェックを行います。  
まず9/2(金)に寝る時刻と起きる時刻の目標を決めましょう。9/5(月)~9/9(金)は自分の生活を振り返って、〇が1つでも増えるようにがんばりましょう!

### 【1回目の結果 5月】



~保護者の方のコメントより~ ご協力ありがとうございます！2回目もよろしくお願いします！

自分で決めた時間を守れるように5日間頑張っていました。今後もこの生活リズムを継続できるように親子で努力します！(2年生保護者)

毎晩、自分から目覚まし時計をセットして、毎朝頑張って起きていました！(1年生保護者)

もう少し早くタブレットを見るのをやめると、早く眠れるようになるよ！(4年生保護者)

時間を気にして行動できていました！(6年生保護者)



去年より早く起きれるようになったね！(5年生保護者)

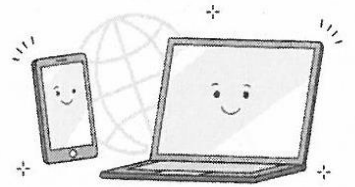
あなたは大丈夫?

# ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方  
なにゾーン?

パソコン・スマホ・ゲーム機からネットを使って、好きな動画を見たり、友だちと遊んだりしている人は多いと思います。

ネットは楽しいこともありますが、使い方をうまくコントロールできないと、ネットからはなれられなくなってしまう危険があります。



## 😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる

## 😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎることも

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い

## 😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

## 知っておこう ネット依存

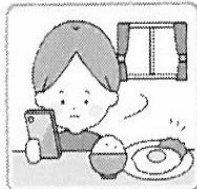
ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていても、やめられなくなるのです。



依存しよって起る変化

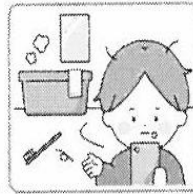
### 食生活

スマホなどから手をはなせず、食事がおろそかになって体重が落ちてしまうこともあります。



### 身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



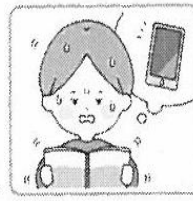
### 睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



### 心

ネットなどをしているときは楽しいのですが、それ以外のことはやる気が出ず、集中できなかったりしま



さらに... 毎日の生活にも影響が!

- ☑ 遅刻が増える
- ☑ 授業に集中できない
- ☑ 家族や友だちとの会話が減り、うまくつきあえなくなる