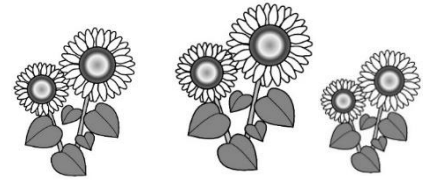


ほけんだより

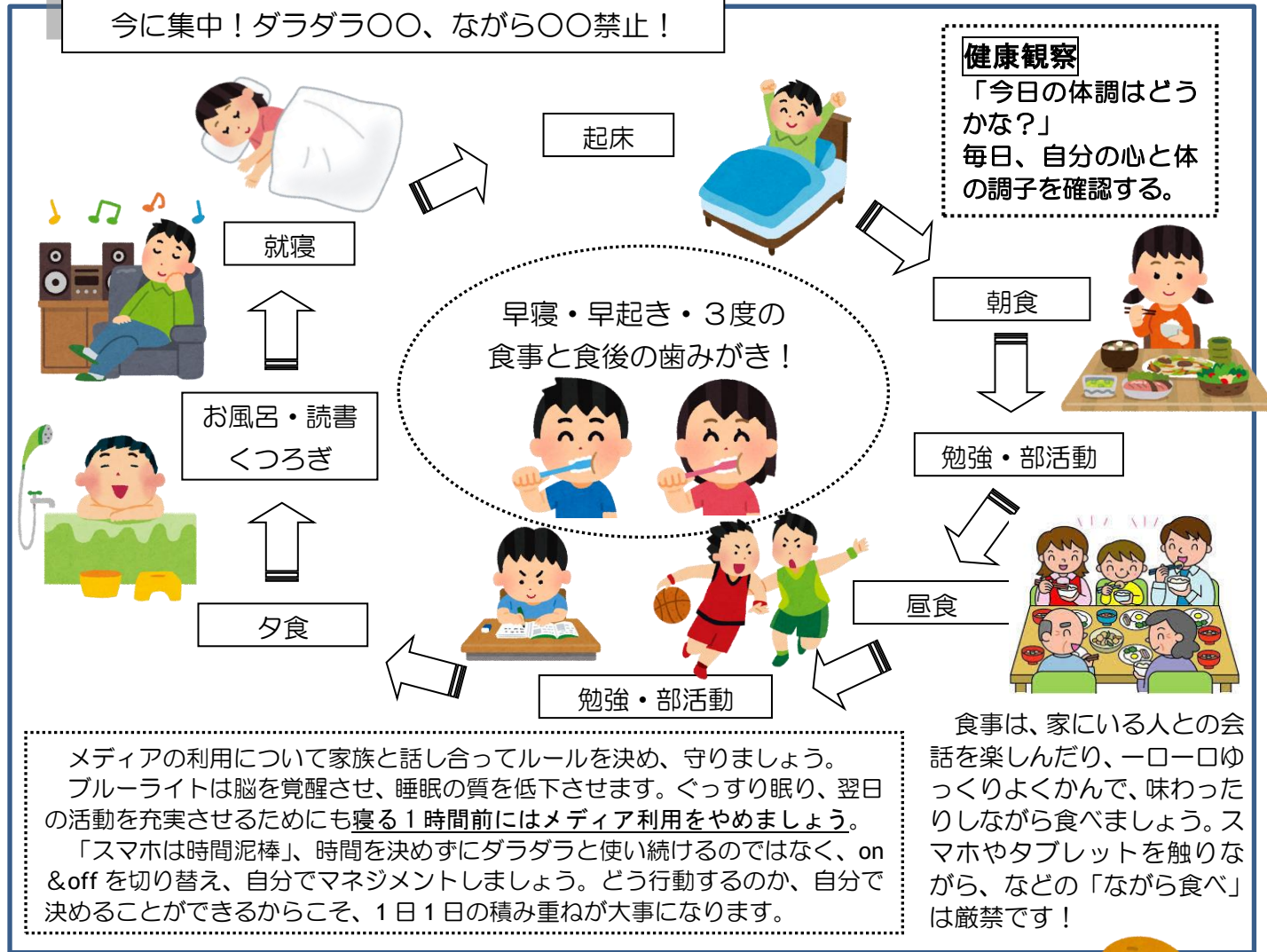
夏休み号
朝日町保小中一貫教育校
朝日町立朝日中学校

自由な時間が増える夏休み。「健康・安全」な生活を心がけ、楽しく充実した日々を過ごし、元気に2学期を迎えましょう。



規則正しい生活を続けよう

今に集中！ダラダラ〇〇、ながら〇〇禁止！



熱中症予防のポイント

外では帽子を被ろう



無理をしないことはもちろん、40分に1度くらいは休憩



水やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給



規則正しい生活をして体調を整える



体調の優れない日やケガをしたときは運動しない



誘惑に負けない!

たばこ・お酒・薬物・SNS…

楽しい夏休み。気分が浮かれて、いつもならやらないようなこと等もその場のノリでやってしまうことがあります。

「魔が差した」「周りに流された」「友達からの誘いは断りづらい」等、理由はそれぞれあると思いますが、「ダメだと分かっている」のに「悪いことだと知っている」のに流されてしまうのはどうしてなのでしょう。理由はきっとその人の心の中にあります。心が落ち着かない時こそ細かく丁寧に自分の心を見つめてみましょう。



さまざまな「依存」

「依存」とは、それなしではいられなくなり、いつもそのことばかり考えてしまう状態のことを言います。

ゲーム依存

…続きが気になりやめられない
レアアイテムが出るまで課金
睡眠や食事が不規則になる



スマホ依存

…SNS やメールの返信が常に気になる
スマホがないと不安でイライラ



お酒・たばこ依存

…お酒のアルコールやたばこの
ニコチンによって依存症になる

**未成年者の飲酒・喫煙は法律で
禁止されています!!**

薬物依存

…社会のルールから外れた方法や
目的で薬物を使うこと

**薬物の所持・使用などは法律で
禁止されています!!**

軽い気持ちで行動したことが大きな問題や事件につながることもあります。人を傷付けること、自分自身を大切にできないようなことは絶対にしないでください。

大切な人が間違った行動をしそうになっている時には「だめ! やめよう!」と伝えましょう。

SNSの「ルール違反」大丈夫?



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも!



自分の時間がたっぷりとれる夏休み。なりたい自分やこれからの生き方をじっくり考えるよい機会です。夢や目標を明確にし、その姿に近づくために取り組みたい「健康のめあて」を立てましょう。

「健康」になることがゴールではありません。「健康」は夢を叶えるためのツールのひとつです。