



HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 6

2020. 7. 31



いよいよ夏休みが始まります！どんな夏休みにしたいですか？例年より短い夏休みにはなりますが、ケガや病気に気をつけて、最高の夏休みを過ごしてくださいね！

2学期、みなさんの笑顔に出会えるのを待っていますよ😊

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…

- | | | |
|--|--|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 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 | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 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 |
| 4 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 | 10 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 | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 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 | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはしてはいけません | 18 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。





保護者のみなさまへ...

★定期健康診断は2学期に実施します。

新型コロナウイルス流行のため、1学期に予定していました定期健康診断の一部が実施できませんでした。2学期より、感染症対策を行いつつ健康診断を実施します。ご理解願います。

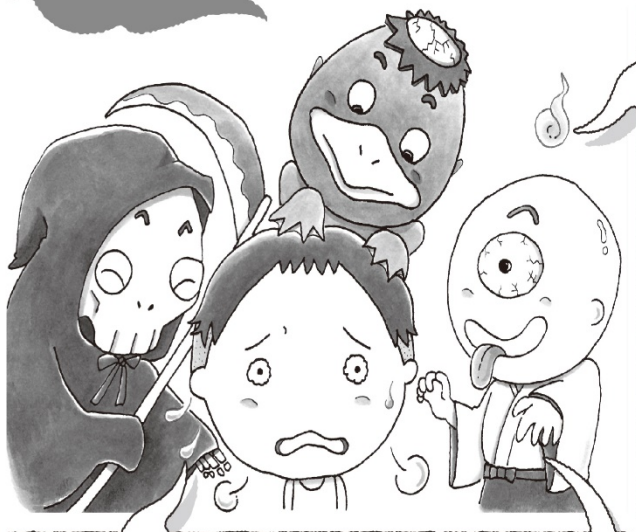


★夏休み中の健康管理もお願いします



1学期、健康観察カードの記入にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も朝・夜の検温とカードの記入をお願いします。(健康観察カードは2学期も引き続き使用します。)

すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\こんな人は//

「**水分**」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\こんな人は//

「**栄養**」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんには野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\こんな人は//

「**睡眠**」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。