



# けんこう

平成27年12月  
熊谷市立玉井中学校  
保健室



## 冬休みを健康に 過ごそう



### 学校教育目標

「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

これから16日間の冬休みが始まります。普段の生活リズムと時間があまりずれないように、自分をしっかりコントロールしていきましょう。

3年生は、志望校に向かって、努力あるのみです。体調をくずさないように学習してください。



## ♪規則正しい生活を♪ ~ポイントは朝~

クリスマスやお正月など、この時期は楽しいイベントが続きます。毎年寝る時間が遅くなるのではないのでしょうか？

でも、冬休みに体内時計が狂うと、後期後半のスタートは大変です。3年生は受験も控えています。生活リズムは大切にしてください。

わかっているけど「遅寝・遅起き」になってしまった！という人は、まず、「早起き」から始めてみましょう。

### 朝を制する3つの習慣

- 眠くても決まった時間に起きる！
- 寒くても朝日を浴びる！  
5分でいいので、朝の光を浴びてください。  
体内時計がリセットされて、活動的な1日が過ごせます。
- 少しでも朝ごはんを必ず食べる！  
保健委員会で紹介した朝ごはんもぜひ作ってみてくださいね。



## 体のメンテナンスを ~歯・口の中のケアを~



視力低下やむし歯等、お知らせがきてもそのままになっているものはありませんか？特にむし歯は治すようにしてください。年末年始は、医療機関も長い休みに入るので、冬休み中に治療を完了するのは難しいかもしれません。しかし、むし歯は放っておくと治すのに余計時間がかかります。また、中学生のうちでないと、子ども医療助成制度も使用できません。

電話をして、予約だけでもとってください。成長期のあなたの体を大切に！！

※11月26日に第2回目の歯科健康診断を行いました。対象者には、ピンク色のお知らせを渡しました。



## パソコン・スマホの使い方 あなたは大丈夫？



とても便利なパソコンやスマホ。  
でも、便利な分、危険もいっぱいです。何度も指導され  
わかっているとは思いますが、もう一度、危険なことにつ  
ながるような使い方はしていないか考えてみましょう。

### 見知らぬ人との出会いによるトラブル

「コミュニティサイト」での出会いから起こるトラブル…

- ▲軽い気持ちで会って性被害を受ける。
- ▲そそのかされたり、だまされたりして、下着姿の写真などを送ってしまう。
- ▲ストーカー被害にあう

そのような被害に遭わないために…

- 個人情報や写真を送らない
- 絶対、会わない



### ネット上の投稿は簡単に消えない

軽い気持ちでやってしまうとこんなトラブルが…

- ▲面白半分で投稿した画像が反感をかって、思わぬ攻撃を受ける
- ▲軽い気持ちで投稿した交際相手との画像が広まってしまう
- ▲サイトで知り合った人に送った秘密の写真を、勝手に投稿される

そのような被害に遭わないために…

- 投稿しても大丈夫なものかよく考える
- 人に見られたくない写真は撮らない

### 無料通話アプリから「誹謗・中傷」「いじめ」の被害者に

こんなトラブルが…

- ▲無料通話アプリ（LINEなど）での「既読スルー」で仲間外れになる
- ▲短いやり取りで誤解がおきる
- ▲友だちの写真や個人情報を勝手に載せて、けんかになる
- ▲グループ内の「内緒話」が、送り間違いで他のグループの漏れてトラブルになる

そのようなことにならないように…

- IDを簡単に公開しない
- サービスや設定を理解して使う
- 自分が送られて嫌な悪口やうわさ話は送らない
- 誤解をまねく表現はないか確認して送る

(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」の資料より

♥ 体も心も「けんこう」な冬休みを過ごしてください。

