

# ほけんだより 1月

令和2年度

小野南中学校  
保健室

## あけましておめでとうございませう

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年(うしどし)は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう。元気で充実した年となりますように！



## SNS・スマホ・インターネットの使い方は大丈夫ですか？

SNS やスマートフォンなどは、上手に使えると便利で楽しいものですが、使い方を間違えると、体や心に悪影響を与えるとともに、トラブルに巻き込まれる可能性があります。実際に昨年度(令和が年度)、SNS から犯罪被害にあった18歳未満の子どもは2,082人。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人(前年比+223人)と大幅に増加したそうです。被害にあってからでは遅い。今一度、自分の使い方を見直してみましょう。

(参考資料:警察庁『令和元年度における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況』)

思いやりのある書き込みを



友人の写真や個人情報を勝手に載せない



知らない人とつながらない・会わない



## 南中 SNS ルール

1. LINE等のSNSの利用は夜10時までにはしましょう
2. 1日に使う時間は1時間以内にしましょう
3. 書き込みの内容は、相手が不愉快な気持ちにならないようにしましょう
4. 知らない人とつながらないようにしましょう

## 笑って過ごす1年にしよう

幸せだから笑うのではない

笑うから幸せなのだ

—アラン(1868-1951 フランス)

笑いは人類の財産である

—フランソワ(1483-1553 フランス)

笑いと、地球上で一番苦しんで

いる動物が発明したものである

—ニーチェ(1844-1900 ドイツ)

どれも笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。最近の研究で「笑い」は免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるとされています。

## いのちの教育



1月20日(水) 8・9年生

いのち語り隊メンバーの助産師さんを講師にお招きして、いのちの教室講演会を行います。普段、お産という場面に立ち会っておられる方から、いのちについて、性についてのお話をさせていただきます。心も体も大きく成長している皆さん、戸惑いや不安を感じることもあるのではないのでしょうか？これから素敵な大人になるためのお話です。自分や相手の身体と心を大切にできる人になってほしいと願っています。

### <保護者の方へ>

8・9年の生徒を対象に講演会を行います。お子様といのちについて、お子様が生まれたときのことについて、お話する機会にしてみてください。

## 2021年の健康目標

自分の健康目標を立てよう！

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多い。生活のサイクルを朝型にしていきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています



ファイト！