

ほけんだより



令和5年7月19日
荒川区立原中学校
保健室

もうすぐ夏休みが始まります。自由な時間も増え、メディア利用が増えると思います。夏休み前にメディアとの付き合い方について考えてみましょう。



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しました。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. このスマホはお母さんが買い、貸しているもの。
2. パスワードは必ず報告すること。
3. 親の電話には必ず出ること。
4. 学校がある日は19:30、週末は21:00にスマホを渡すこと。
5. 学校に持って行っては行けません。
6. 修理費は自己負担。
7. スマホを使い嘘をついたり、人を馬鹿にしないこと。
8. 相手に面と向かって言えないことはスマホで言わない。
9. 友達の親の前で言えないことはスマホで言わない。
10. アダルトサイトやポルノは禁止。
11. 公共の場ではマナーモードにすること。
12. 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません。
13. むやみに写真や動画を撮らないこと。
14. ときどき、スマホを置いて出かけること。
15. みんなが聞いている音楽とは違うものもダウンロードして聞いてみて。
16. ときどき、知能ゲームで遊んでみて。
17. 検索だけに頼らず、周りの世界を自分の目で見てほしい。
18. この約束を守らなかった場合は、スマホを取り上げます。そして何がまずかったか一緒に考えましょう。

「このルールはいいな」「これはできていないな」と思うものはありませんか？
この機会にもう1度、スマホのルールを話し合ってみてください。



朝ごはんは熱中症を防ごう!!

白米とみそ汁がおすすめです!



こまめな水分補給と睡眠をしっかり
取ることも大切に!!



夏休み明け、元気な姿で会いましょう😊

