ほけんだより 9月

令和8年9月17日
荒川区立原中学校
保健室

2学期が始まって3週間が経ちました。中間試験も終わって、2学期の行事の準備が始まっています。

さて、皆さんはついつい何時間もスマホやゲームに時間を使ってしまった…やるべきことが後回しになってしまった…という経験はありませんか？スマホやゲームの利用について、自分の心と体のためにできることを考えてみませんか？

▼ルール作りの4つのポイント

①使う時間帯と1日の使用時間を決める

②リビングで使う・ベッドには持ち込まない

③自分や家族の個人情報を載せない

④困ったときは保護者や大人に相談する

▼長時間利用を減らすには

・通知をオフにしてチェックする回数を減らす

・すぐ手に取れる場所に置かない

・SNS への書き込みや発信を一旦やめてみる

・食事中やお風呂中など触らない時間を決める

・ゲーム、動画、SNS など同時に複数のことをしない

▼SNS 利用の注意点

文章や写真・動画を載せる前に「これでいいのかな」と考える習慣を付けましょう。一度載せたものは完全には取り消せません。

悪口や悪ふざけの内容は送りません。困ったときは必ず大人に相談しましょう。



最後に…

🌙家族みんなでルールを守り、ふだんのコミュニケーションを大切にしましょう。

🌙スマホやゲームと上手に付き合って、心も体も健康に過ごしましょう。

🌙スマホやゲームの使い方で困っている人は、保健室やスクールカウンセラーにご相談ください。