

# 笑顔 ~Smile~

令和4年7月20日（水）  
草津町立草津中学校 保健室



## 夏休み中の健康管理

明日から夏休みです。

このところ、新型コロナ陽性者が急激に増加しています。引き続き、感染対策を行い、感染症に気をつけてください。また、自由な時間が増える夏休みは、生活リズムを崩さないように注意しましょう。

### ○「新型コロナウイルス感染症」の予防

- 夏休み中も「家庭での健康観察記録表」の記録をお願いします。  
(体調が悪い場合は、部活動等には参加しないようにしてください。)
- 部活や学習で学校に来る場合は、必ず「家庭での健康観察記録表」を持参し、担当の先生にチェックしてもらってから活動をします。
- 基本的な感染症対策（マスクの着用・手洗いうがい・3密を避ける等）を続けてください。特に、人混みや密閉・密集する場所への出入り、大人数での飲食は注意しましょう。
- 体調不良、PCR等の査を受ける時、濃厚接触者となった場合等の連絡について

知らないうちに、拡めちゃうから。

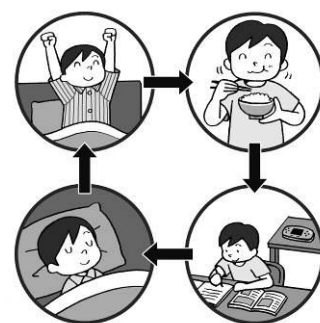


平日 →草津中学校（TEL：88-2227）

休日（土日祝日、8/10～8/16） →草津町教育委員会（TEL：88-0005）

### ○「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを崩さない

- ゲームやネットの時間をコントロールしましょう。
- 就寝・起床時刻を、学校があるときと同じようにしましょう。  
(夜11時までには寝ましょう)
- 食事は1日3食、バランスよくとりましょう。
- 熱中症予防のためにも、睡眠と朝食はとても重要です。
- 計画的に宿題や学習を進めましょう。



(毎年、夏休み終わり間近に遅くまで宿題をし、体調が悪いまま新学期をスタートする人がいます)

### ○受診がまだの人は、夏休み中に受診を！

- 1学期に行われた健康診断の結果、「受診のすすめ」をもらった人で、まだ受診が済んでいない場合は、休み中にお願いします。
- 特に、**歯科受診が必要な生徒は、早めの受診をお願いします。**  
**今年度こそ、歯科受診率100%の達成を！**



# メディアコントロールできていますか？

夜遅くまで、動画を見たりやゲームをしていませんか？

体調不良で、保健室に来る生徒の中には、夜遅くまでネットやゲームをしているという人もいます。

自分の生活を振り返ってみましょう。

特に夏休み中は要注意です！

「ゲーム」を「ネット」に、置き換えてもチェックしよう！

## ゲーム（ネット）依存度チェック

- ゲームのことばかり考えてしまう
- ゲームをしていない時、イライラしたりソワソワしてしまう
- ゲーム時間がどんどん増えている
- ゲーム時間を減らす必要を感じているが、減らせない
- ゲーム以外の趣味や娯楽がない
- 生活・勉強に影響がありそうだとわかっているが、ゲームを続けてしまう
- 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある
- ネガティブな気分を解消するためにゲームをしたことがある
- ゲームをすることで大事な人間関係や勉強などがおろそかになったことがある



\*5つ以上が「YES」だと「ゲーム（ネット）依存」の可能性大！！

たとえば・・・

宿題や課題など、やるべきことを先にすませる

勉強中や食事中は、手の届かないところに置く

メディアの時間は1日2時間を超えない

友だちとの通話やメール、オンラインゲームなどは、「夜9時以降しない」

**自分の生活をコントロールするため…家族とルールを決めよう！**

寝る時に布団の中に持ち込まない

ゲームやネット以外に、楽しめることをみつけよう

困ったときやトラブルにあったときは、すぐに親に相談する



メディアと上手に付き合おう！

### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。