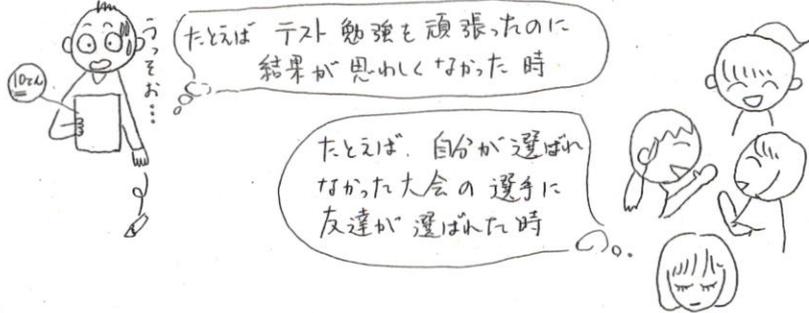


# ほけんだより

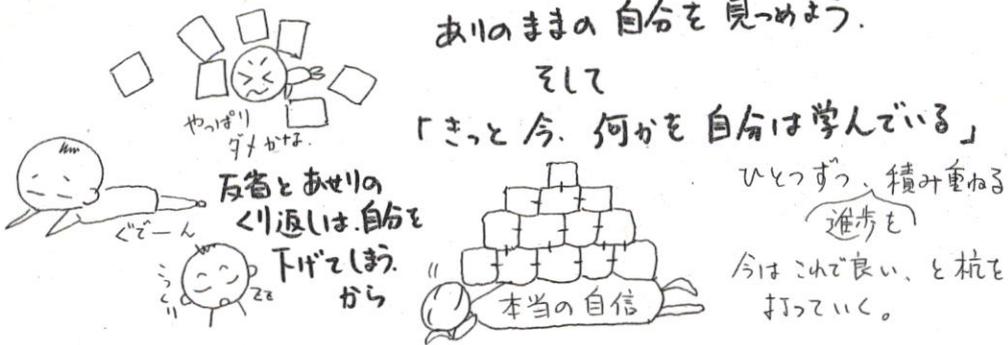
2018. 9. 14 (金)  
平川市立尾上中学校  
海老名

明日から、中体連新人戦が始まります。それぞれの会場に見に行きたいけれど、叶わないのでソフトテニス会場から全員の健闘を願います。

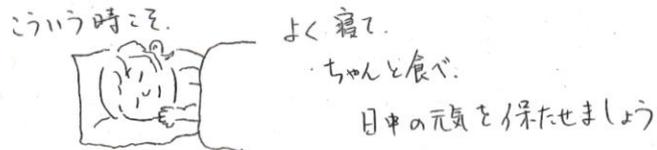
ところで、2年生の思春期教室で「自分を高めよう」というお話がありました。「自分を高めるために～」



「進歩したいなあ...」「今よりもよくなりたいなあ...」と、思っている人へ。出発点が「ダメな自分」だと、何かを乗せようとしてももろくて崩れやすい。



今月は、新人戦、テスト、休み、遠足、祭り、秋、休みと生活のリズムがくずれがらで影響を受けそうです。



# 「スマホ依存」に気をつけよう!

「スマホ(スマートフォン)」。楽しくて、つい時間を忘れてしまって、気が付いたら夜中! なんてことはありませんか?  
「終わりにしたいのにやめられない」...これは「依存」の始まりです。  
あなたの「スマホ依存」をチェックしてみましょう!(まだ持っていない人は、これからスマホを持つときに、チェック項目のようにならないように覚えておこう!)

<p>寝るときいつもスマホを枕元に置いてある。</p> <input type="checkbox"/>	<p>食事中もスマホを見ている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>トイレに行くときもスマホを持って行く。</p> <input type="checkbox"/>
<p>スマホが近くにないととても不安になる。</p> <input type="checkbox"/>	<p>友だちと話しているときもスマホを見ている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>近くにいる人のスマホの着信音が自分のだと思ってしまう。</p> <input type="checkbox"/>
<p>スマホを使ってSNSを毎日必ずチェックしている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>スマホを握ったまま寝てしまうときがある。</p> <input type="checkbox"/>	<p>もしSNSができなくなったら、友だちがいなくなると思う。</p> <input type="checkbox"/>

当てはまる数はいくつありましたか?

<p><b>1~2個→スマホ依存予備軍</b> 画面の世界だけでなく、日常の周りの人とのコミュニケーションを大切にしましょう。</p>	<p><b>3~4個→依存レベル: 軽</b> スマホに夢中になっている間に友だちや家族の心とすれ違ってしまいます。</p>
<p><b>5~7個→依存レベル: 中</b> 自分では気が付かないうちに依存してしまっています。視力の低下や肩、首の痛みなど不調が起きてきます。</p>	<p><b>8個以上→スマホ依存症です</b> 「スマホがないと生きていけない!」そんな感覚になっていませんか? 一人ではやめられないときは、専門機関に相談しましょう。</p>

1-スマホデー は毎月20日です。

家族みんなで声をかけあって、スマホから離れてみましょう。  
どんな時間の使い方があったか、何時に寝たか、いつもの違いを確かめてみましょう。