



# ほけんだより

2021.11.18

関中学校

保健室 No.11

## 保健給食委員会から全校のみなさんへお知らせ

11月24日(水)から2学期の期末テストが始まります。そこで諸活動が停止になる明日の19日(金)~25日(木)の1週間、ネット・テレビについての3つの約束事を守る活動を行います。

今回は1学期に続いて2回目となります。今回も、期間を合わせて関中・関小・加太小の3校で活動します。テレビやネットの長時間利用は身体的・精神的・社会的にも影響が出てきます。この活動を機会に家族でネットやテレビの利用に関するルールを話し合い、一緒に取り組んでもらいましょう!

### 使いすぎ、ダメ、絶対!!

#### ○ 時間制限を守ろう

ネットの使用は、1日1時間以内にしよう

テレビの視聴は、1日1時間以内にしよう



#### ○ 夜10時~朝6時まで、テレビ・ネットの使用禁止

#### ○ それぞれの家庭でネットに関するルールを決める

(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)

※ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

### テスト期間中(11/19~25)、3つの約束を守りましょう

勉強に集中したい時に、相手からメッセージが来たら「活動中だから」ということを伝え、受け取ったら、それ以上メッセージを返信しないようにしましょう! 期間中は、 unnecessaryなメッセージは控えよう!

#### 年間を通して守ること

- 悪口を書かない
- 個人情報を流さない。

活動以外の時も意識できていますか?

当たり前のことですが、とても大事なことです。

名前を出さなくても、相手にわかるような内容で悪口を書くことも相手を傷つけます。

一度流してしまった情報を完全に消すことは不可能です。相手に送る前、投稿する前にもう一度、しっかり確認するようにしましょう!

活動期間中は、1学期同様に毎日朝の会で、前日守れたかどうかをカードに記入します。

記入したら、保健給食委員に提出してください。

最終日は、合計を記入し、約束事を守るために工夫したことを記入します。



活動終了後、みなさんの結果をまとめ、保健給食委員会から報告します! できるだけ多くの方が約束事を守るように家族や友だちと協力して、がんばりましょう!