



ほけんだより 夏休み号

吉川市立吉川中学校 保健室

暑中お見舞い申し上げます。

吉中生のみなさん。お元気ですか？どんな夏休みを過ごしているのでしょうか？病気やけがはしていませんか？夏休みにしかできないことやっていますか？充実した夏休みを過ごしてくださいね。そして2学期には、いろいろな話を聞かせてください。



デジタルデトックスできていますか？



スマホ依存チェック！

☒ がついたら要注意！！



時間があるからといってスマホなんかに時間泥棒されてはいけませんよ！

S せめない
N のらない
S さらさない



送信前にもう一度
これ必要？

SNS を利用していろいろな意見を交換したりする事は悪い事ではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。軽はずみな一言が相手を傷つけることもあります。その言葉、そのコメント本当に必要ですか？送信ボタンを押す前にもう一度考えてみましょう。

しっかり眠るための ON・OFF

- ① スマホは枕元に置かない。アラームはやめて目覚まし時計がおすすめ。
- ② スマホは寝る1時間前からは触らない。

夏休み中に、自分だけではどうにも解決できない出来事が起きたとか大きな不安や絶望、悲しみが襲ってきた、など心が苦しくなったら、信頼できる大人に相談する、または右のような相談機関があるので、電話や、LINE、チャットなども是非活用してください。一人で悩まないでください。

■主な相談先

#いのちSOS

0120・061・338 24時間受付

いのちの電話

0120・783・556 毎日午後4～9時

チャイルドライン（18歳まで）

0120・99・7777 毎日午後4～9時

24時間子供SOSダイヤル

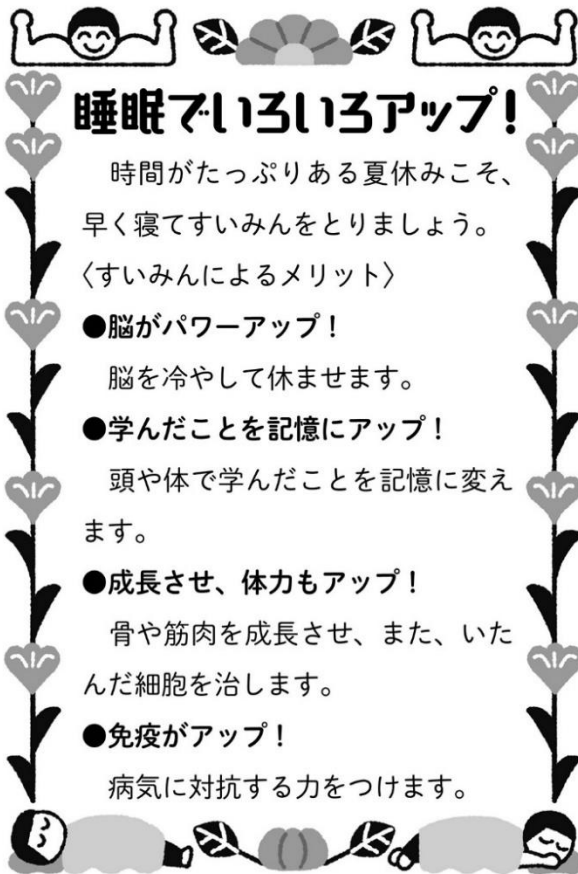
0120・0・78310 24時間受付

生きづらびっと

LINE @yorisoi-chat

あなたのいばしょ

チャット相談(<https://talkme.jp/>)



『心のメンテナンスも忘れずに』

不安や悩みは多かれ少なかれもっているものです。心も体同様メンテナンスが必要です。信用できる大人がいたら、思い切って直接話をしてみましょう。また、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！自然に触れたり、ペットと一緒に遊ぶのもおすすめです。自分に合った、ゆったりした時間を過ごすことで心も元気になります。自分に合った方法で心のメンテナンスもしてみましょう。

2学期の連絡



- ① むし歯や視力などで病院を受診し、治療勧告書に記入を済ませている人は始業式に忘れず提出してください。
- ② 夏休み中、部活動などでけがをして病院を受診した人は、『スポーツ振興センター』の書類を保健室に取りに来てください。
- ③ 9月1日は2学期の発育測定です。手足のつめは短くしておきましょう。
- ④ 9月3日から保健委員による「第4回歯みがきキャンペーン」を行います。2日から給食が始まります。歯ブラシもセットしてください。