



充実した夏休みを過ごすための

7月のほけんだより

1学期もあっという間に終わろうとしています。毎日なんとなく過ごす夏休みではなく、今年は、目標や計画を立てた夏休みを過ごしてみたいかがでしょう！

先日みなさんに生活や健康実態に関する調査を実施しました。

その中で、分かったこととして、鹿本農高の生徒は、スマホ等の使用時間が熊本県平均より長いという実態でした。平日の使用時間が5時間以上の方は、多い学年では県平均より約3.8倍、も多い状況です。



SNSに振り回されていない？

SNSは世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。一方で、SNSを通じた心無いコメントに心痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。もし、SNSのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離をおいてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

被害者にも加害者にもならないために

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動一つで自分を含めた誰かが傷付く可能性を想像することが大切です。困ったときは迷わず大人に相談を。

こんなトラブルが・・・

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けたら「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも乗ってもらっていたら個人情報を持定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜10時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間取り組むか」は自分がちょっと頑張れば達成できそうなレベルに設定してみましょう。メディアと上手に付き合う方法が見つかるといいですね。



7月のほけんだより

グリーンカーテンにチャレンジ!



今年の保健委員会では、節電や地球温暖化への意識を高めるため、自分たちができることとして、グリーンカーテンに取り組み始めました。

6月6日 朝顔の播種 (はしゅ) 



6プランター設置
(1プランターにつき2粒×4箇所播種)

【品種】

- ・大輪咲混合 おはよう朝顔
- ・朝顔 西洋系フライングソーサー

無事に発芽しますように☆



6月10日、6月12日



播種から4日、
さっそく芽が出ました！
こんなにも早く芽が出るとは！
播種から6日、
4.4本確認できました。



7月5日



播種から1カ月。
朝顔の蔓(つる)がグングン伸び始めました。

いよいよネットの設置です。



7月12日



ついに花が咲きました！
3輪確認できました。
すべて青紫色です。



保健室の外に設置しています。
咲き誇る日も近そうです。みなさんもぜひのぞいてみてください。