

ほけんだより

いよいよ週末は体育祭です。これまで3年生を中心に、準備や応援練習に取り組んできましたね。大変なこともあったと思いますが、普段の授業や部活動とは違う、体育祭ならではの活動を通して、また1つ成長した姿を見られるのを楽しみにしています。

楽しく本番を迎えるためには、何はともあれ健康第一です！今月も元気に過ごしましょう！

体育祭にむけて

カラダの準備も忘れずに

足に合う靴を履こう

靴のサイズは合っていますか？
走りやすい靴ですか？
足に合う靴を履き、紐を
しっかり結ぶとケガ予防・
靴擦れ予防になります。



運動後は体をケアしよう

運動前の準備体操も大事ですが、翌日に疲れを残さないためには、運動後のケアも大切です。ストレッチをしたり、ゆったりお風呂に入ったりして、体を労わってくださいね。



朝ごはんを食べよう

体育祭は午前中で終了します。午前中に十分な力を発揮するには、朝ごはんが欠かせません！普段から食べる習慣をつけて、本番に備えましょう。



爪は短くしよう

爪の長い生徒が多く、来室時には爪を切るように声をかけています。ケガの原因になるので、爪は短くしましょう。



十分な睡眠をとろう

本番で十分な力を発揮するためには、日ごろから十分な睡眠をとることが重要です。前日だけでなく、普段から優先順位を決めて生活しましょう。



熱中症予防をしよう

体育祭準備期間は、普段より活動量が多くなります。水筒を多めに持参したり、冷水器を活用したりして、水分補給を心がけましょう。



こんなことがありました

ある年の体育祭。とても暑い日で、みんな水分をとりながら、競技や応援を頑張っています。しかし、終盤の応援合戦で、Aさんの様子がどうやらおかしい…！苦しそうな表情で、踊れずに手を膝につけていました。救護テントに運び、水分をとらせたり、保冷剤で冷やしたりして対応しました。話を聞くと、朝食はいつも食べないし、ゲームが好きで前日も夜更かしをしていたとのこと。さらに、「大丈夫だろう」と思い、十分な水分をとっていなかったそうです。

その後快方に向かい、大事に至らずよかったのですが、私にとっては、普段の生活リズムの大切さや、体育祭のように特別な日は、いつも以上の水分補給の呼びかけが重要だと、改めて学んだ出来事でした。さあ、このメンバーでの体育祭は一度きり！体調を整えて、本番に臨みましょう！



あなたの秋は？

- 運動の秋 体を動かすと、心も元気になります。運動が苦手な人は散歩でも十分です！
- 食欲の秋 旬のものは栄養満点！きのこ、さんま、さつまいも等、秋のBBQもおすすめ！
- 読書の秋 本は、知らない世界を教えてください。図書室もぜひ活用しましょう！
- 芸術の秋 夢中になって何かを創造することは、ストレス発散にもなります。
- メディアの秋？ 暑さが落ち着いて過ごしやすくなるこの時期。メディアばかりじゃもったいない！外に出て、自然に触れ、季節を感じる時間もいいですよ。

メディアコントロールするために 連載①

家庭での使用ルールをつくるコツ

● 厳しすぎるルールは逆効果

うちの人が子どもの意向を聞かずに、厳しいルールを決めている場合、子どもは納得できずに反発する結果、隠れてメディアを使用するという状況になりがちです。

● 子どもと一緒に決める

現実的に達成できそうな内容を、子どもと話し合っ決めて決めることが大切です。
例)・スマホは21時にリビングに置く
・課金はしない
・勉強をしてから使う

● 守れなかったときの約束を決めておく

予告なく一方的にゲームやスマホを取り上げることは、過度の課金をしたり、何かトラブルになったときに相談しなくなったりする恐れがあるのでおすすめしません。

お互いに意見を聞きながら、

落としどころを見つけていきましょう！

*今回から「連載コーナー」として、メディアに関する情報をお届けします！メディアに関する知識を得て、メディアコントロール力をUPさせましょう！

(参考：専門家が親に教える子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド/Gakken)

*裏面も参考までにご覧ください。

2012年のクリスマス。アメリカで、母親が13歳の息子にスマホを与えるときに交わした「18の約束」が話題になりました。この「18の約束」には親子でスマホと上手に付き合うヒントが詰まっています。一緒にルールを守っていくために、その全文をご紹介します。

「Gregory's iPhone Contract」(スマホ18の約束) (前略)

- 1. It is my phone. I bought it. I pay for it. I am loaning it to you. Aren't I the greatest?

(これは私のスマホです。私が買いました。あなたの毎月の通話料も私が支払います。私ってエラくない?)

- 2. I will always know the password. (パスワードは常に私に知らせること)

- 3. If it rings, answer it. It is a phone. Say hello, use your manners. Do not ever ignore a phone call if the screen reads "Mom" or "Dad." Not ever.

(スマホが鳴ったら出なさい。それは電話です。挨拶をして、礼儀正しく。画面に"ママ""パパ"の文字が見えたら、絶対に無視しないこと。絶対に!)

- 4. Hand the phone to one of your parents promptly at 7:30 p.m. every school night and every weekend night at 9:00 p.m. It will be shut off for the night and turned on again at 7:30 a.m. If you would not make a call to someone's land line, wherein their parents may answer first, then do not call or text. Listen to those instincts and respect other families like we would like to be respected.

(学校がある日は夜7時30分、週末は夜9時になったら、速やかに両親のどちらかにスマホを手渡すこと。夜間は電源を切って、朝7時30分に再び電源を入れます。先方の親が最初に出るかもしれない固定電話にかけられないと思う時間には、スマホでもメールも電話もしないこと。本能に耳を傾けて、私たちが尊重されたいと思うように、他の家族も尊重すること)

- 5. It does not go to school with you. Have a conversation with the people you text in person. It's a life skill.

(携帯電話を学校に持っていかないこと。メールを交わしている相手と実際に会話をしなさい。それがライフスキル。一生きていくための大事なことです)

- 6. If it falls into the toilet, smashes on the ground, or vanishes into thin air, you are responsible for the replacement costs or repairs. Mow a lawn, babysit, stash some birthday money. It will happen, you should be prepared.

(トイレに落としたり、地面に叩きつけたり、失くしてしまったりした場合は、あなたに責任を持って交換費用や修理代を支払ってもらいます。芝刈りしたり、子守りしたり、誕生日のお金を貯めるなどしてね。必ず起こることだから、しっかり準備しておくように)

- 7. Do not use this technology to lie, fool, or deceive another human being. Do not involve yourself in conversations that are hurtful to others. Be a good friend first or stay the hell out of the crossfire.

(この機能を使って、人に嘘をついたり、馬鹿にしたり、欺いたりしてはいけません。誰かを傷つけるような会話には参加しないで。まずはいい友達になること。厄介なことに巻き込まれないように)

- 8. Do not text, email, or say anything through this device you would not say in person.

(直接相手に言えないことは、スマホでも言わない、メールにも書かないこと)

- 9. Do not text, email, or say anything to someone that you would not say out loud with their parents in the room. Censor yourself.

(友達の親がいる前で言えないことは、スマホのメッセージでもメールでも書かないこと。書く前に自分でしっかり確認しなさい)

- 10. No porn. Search the web for information you would openly share with me. If you have a question about anything, ask a person -- preferably me or your father.

(アダルトサイトは禁止。ネットでは私と共有できる情報を調べなさい。もし何か疑問がある場合は、誰か、、、できれば私かパパに聞くように)

- 11. Turn it off, silence it, put it away in public. Especially in a restaurant, at the movies, or while speaking with another human being. You are not a rude person; do not allow the iPhone to change that.

(公共の場では電源を切り、音をさせないようにしておくこと。とくにレストラン、映画館、または誰かが話している間は。あなたは礼儀正しい子です。スマホにその場を変えさせてはいけません)

- 12. Do not send or receive pictures of your private parts or anyone else's private parts. Don't laugh. Someday you will be tempted to do this despite your high intelligence. It is risky and could ruin your teenage/college/adult life. It is always a bad idea. Cyberspace is vast and more powerful than you. And it is hard to make anything of this magnitude disappear -- including a bad reputation.

(あなたや誰かのプライベートな部分の写真を、送ったり受け取ったりしてはいけません。笑わないでね。どんなにあなたが賢くても、いつか誘惑にかられる時があるでしょう。それはとても危険なことで、あなたの10代~大学生~大人と、すべての人生を台無しにしかねません。それはいつだって最悪なこと。インターネットの世界は広大で、強力です。広まった悪い評判を消すことはとてつもなく難しいのです)

- 13. Don't take a zillion pictures and videos. There is no need to document everything. Live your experiences. They will be stored in your memory for eternity.

(写真や動画をたくさん撮らないこと。すべてのものを記録する必要はありません。あなたの経験を大事にして。それは永遠に記憶に残るから)

- 14. Leave your phone home sometimes and feel safe and secure in that decision. It is not alive or an extension of you. Learn to live without it. Be bigger and more powerful than FOMO (fear of missing out).

(たまには家にスマホを置いて、それでも安心できるようにならなさい。スマホは生き物ではなく、あなたの付属品でもありません。スマホのない生き方を学んで「何かを見逃す不安」を超える強さを持ちなさい)

- 15. Download music that is new or classic or different than the millions of your peers that listen to the same exact stuff. Your generation has access to music like never before in history. Take advantage of that gift. Expand your horizons.

(新しい音楽でも、クラシックでも、何百万人が聞いているのとは違う曲でも、ダウンロードして楽しみなさい。あなたの世代は、これまでの歴史にもないほど、さまざまな音楽にアクセスできるので。この恩恵を受け、あなたの世界を広げなさい)

- 16. Play a game with words or puzzles or brain teasers every now and then.

(たまには昔ながらのワードゲーム、パズル、知能ゲームなどで遊びましょう)

- 17. Keep your eyes up. See the world happening around you. Stare out a window. Listen to the birds. Take a walk. Talk to a stranger. Wonder without googling.

(スマホから顔を上げ、あなたの周りの世界で起こっていることを見なさい。窓の外を眺め、鳥の声を聴き、散歩して、初対面の人と話しをして。ネット検索をしないで自分の頭で考えて!)

- 18. You will mess up. I will take away your phone. We will sit down and talk about it. We will start over again. You and I, we are always learning. I am on your team. We are in this together.

(ここまでの約束で、あなたは失敗するでしょう。その時はスマホを取り上げます。そして、また話し合しましょう。そこからまた始めればいいのです。あなたと私、私たちは常に学んでいくのです。私はあなたのチームメイト。一緒に歩いていきましょう!)