

保健だより

なつやす

夏休みもコロナ対策、

たいさく

わす

忘れずに！



8月1日(土)～30日(日)まで夏休みです。今年は、いつもより短い夏休

令和2年7月31日
相馬支援学校保健室
NO. 5

みになります。新型コロナウイルス感染症は、東京や大阪などの大都市を
中心に感染がひろがってきています。

どこにでも、感染の危険はありますが、みなさん、一人ひとりが、感染しない
ように注意して生活することで、感染を予防することができるとおもいます。



「手洗い、マスク、ディスタンス」を守って、楽しい夏休みをすごしてください。



生活リズムを整えよう

夏休みの生活チェック表も、毎日わすれず
につけてくださいね。

な：夏休みも早寝、早起き、朝ごはん！

つ：ついつい夜ふかし。ゲームやスマホは時間をきめて！

や：やめようね。ジュースやお菓子の食べすぎ、飲みすぎ！

す：涼しい部屋でゴロゴロばかりしていると、あっという間に夏太り！

み：身だしなみはだいじょうぶ？洗顔、歯みがきしっかりやろう！



やってみよう！

夏休みになったら、相馬支援学校の YouTube
チャンネルに、おうちでできる運動動画をアップし
ますので、ぜひ、やってみてください。





あなたのスマホの^{つか}使いかたとくらべてみよう!

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



ダメ、ゼツタイ!!

お酒もタバコも薬物です。

「1本ぐらい、ちょっとぐらい・・・大丈夫だからいいだろう。」夏休みに、そんな誘いがあるかもしれません。みなさんはまだ高校生。もしも、そんなふうにもいわれても必ず断ってください。断ってもしつこいときはすぐにその場から逃げてください。2学期、元気に会いましょう!!