

ほけんだより

⑫月

男山東中学校
保健室



注意！ネットトラブル



何気ない言葉で思わぬトラブルに！

右のイラストは、携帯電話で友だちとメッセージのやりとり例です。

「何でくるん？」だけだと「なにで」とも読めるし「なんで」とも読めますよね。

C：メールを送った人→駅までどうやって来るのか気になった

B：メールを受け取った人→自分で行ってはいけないのか不安になる

A：どどど、どうしよう…

瞬時にやりとりする文字だけの会話では、気持ちが通じず仲間はずれになるなど、大人の目が届きにくいところでトラブルに発展しがちです。

例) 携帯電話で友だちとのやりとり

A: あした〇〇駅で9時に待ち合わせな～

B: 寝坊しそー

C: 寝坊って、何でくるん？



やってきました冬休み～♪ 冬休みは〇〇のチャンス！

食生活を見直すチャンス！

冬休みは食事をとまなうイベントがたくさんあります。そんな時こそ食生活見直すチャンス！
食べすぎは肥満や病気につながり、胃を休めるためにも食生活を見直そう。お菓子や清涼飲料水をガラガラとりつづけると、むし歯などの原因になるので注意してください。寝る前には歯みがきを忘れずに。



自分の体を見直すチャンス！

朝ごはんは排便に関連しています。便秘で苦しんでいる人はいませんか。そんな時こそ体を見直すチャンス！
1日の中では、朝ごはんを食べてから1時間後が排便しやすいタイミングと言われています。冬休みを利用し、排便習慣を身につけましょう。お腹も楽になりますよ～



自分の心を見直すチャンス！

悩んでいること、困っていること、いややなあ～と思うことはありませんか？そんな時こそ心を見直すチャンス！
何もしない、話してみる、メディアオフ、ひたすら寝る、思いっきり吐き出すなど、人によってストレスとの付き合い方は違います。運動すると楽になる人もいれば、一人で過ごすことが楽になる人もいます。人と比べる必要はありません。一人で抱える必要もありません。



ネットだけでは相手の姿はわかりません。

ネットで知り合った人を簡単に信用し、実際に会う約束をして、取り返しのつかない事件や犯罪に巻き込まれてしまった子どももいます。

同性だから…年齢も一緒なので…と安心していても、近づくために異性や大人が嘘をつく場合も多いです。

携帯電話は、使い方さえ間違えなければ、便利なものです。

ただし、携帯電話を持つことで、どれだけ気をつけていても、思わぬトラブルにことを忘れてはいけません。

皆さんの携帯電話は、おうちの人が契約し、おうちの人がお金を支払い、使える状態になっています。携帯電話をどのように使うのかは、契約者が決めることができます。

契約者＝おうちの人です。

使わせてもらえるのであれば、しっかりとおうちのルールを守りましょう。

ネットに流れた情報は回収が困難！

自撮り画像や安易な気持ちで送った悪ふざけ画像。ネットに一度でも流れると、すべてを回収・削除することは事実上、不可能です。

