

保健だより No.2



令和4年6月27日
石井中学校 保健室

長かった6月はもうすぐ終わり。いよいよ期末考査が近づいてきました。

今年も『オフメディアにチャレンジ！』の季節です！！

今回は、27日（月）～ 7/1日（金）の5日間です。

1年生は中学校になってから “初” チャレンジ ですね ☆

健康のためにも、勉強のためにも、がんばってオフメディアに取り組んでください！

今年もやります

オフメディアにチャレンジ！

☆ 電子映像メディアの利用時間をコントロールしよう ☆

① 1日2時間以内にしよう！

（学習で電子メディアを使う時間はのぞく）

② 石井中スマホルールをチェックしよう！

タブレットも含めます。

☆ 電子映像メディアとは・・・

テレビ・ビデオ・DVD・ゲーム機・パソコン・スマートフォン・タブレットなどです。

時間を決めて、良い姿勢で使いましょうね☆

しっかり
確認！

石井中 スマホルール

- ☆ スマホを顔に近づけないようにする
- ☆ トラブルが起きたら、身近なおとなに相談する
- ☆ 課金をしない
- ☆ フィルタリングに加入する
- ☆ 時々休憩する
- ☆ スマホを使う姿勢に気をつける
- ☆ 個人情報を発信しない
- ☆ 相手を思いやった言葉選びをする
- ☆ 家庭でのルールに基づいて使う

ゲーム・タブレット・スマホ、こんな感じで使っていませんか？
あなたのふだんのようすを、チェックしてみよう

