



# ほけんだより

令和6年12月16日  
国立市立国立第三中学校  
校長 山口 茂  
保健室

## 冬が来ましたね。

今年は暖かい日が続き、いったいいつ冬がくるのかと思っていましたが、先週から急に冬の寒さがやってきました。気温が急に下がったので、体調をくずす人が増えています。そして、いよいよインフルエンザの流行が始まりました。3年生は受験前の特に大事な時です。できる限りの予防をして、体調を整えておきましょう。私が思うに、やっぱり睡眠がとっても大事。夜、しっかり眠ることで体調が整います。頭の中も整理されます。夜中に睡眠時間をけずって勉強するのは、すごく効率が悪いと思いますよ。みんな、ちゃんと寝ようよ！

## 冬休み、スマホの使い方に気をつけて！

冬休みは、いつもより時間があるので、スマホを持っている人は使う時間が長くなるかもしれません。使い過ぎは、運動不足や視力の問題、姿勢の問題など、体にとっても良くないことがあります。暇な時間があると、ついつい余計なことをしてしまいがち。目の前にいない人を、不用意に傷つけてしまうこともあるかもしれません。面と向かって言えないようなことを、SNS を使って発信するべきではありません。発信する前に、人を傷つけていないか？正義のつもりで、傷つけていないか？その情報は本当に信じていいことなのか？ いつも考えるくせをつけましょう。

もう中学生です。『人権』についても考えられるようになって良いと思いますよ。

### 身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感ずることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

### SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

**できることを、自分でやってみよう!!!**