

生徒指導だより

12月



交通安全への意識の向上を図りましょう

先日、サンフラワー朝礼のときにお話したように、交差点で一時停止したり、カーブミラーを確認したりしてゆっくりと通行する生徒が増えてきました。自分の身を守るために、危険を予測し、安全な行動を選択できるということはとても大切なことです。これからも事故の可能性を少なくできるよう心がけてほしいと思います。



ネット・ゲーム依存

11月27日と28日は「家族でチャレンジ！ノーメディア」の期間でした。家族でメディア利用の約束を考えて、取り組むことができたでしょうか？一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取組を「デジタルデトックス」といいます。完全にメディアの利用を制限するのではなく、たまにはこのようなデジタルデトックスの機会をとるのもいいかもしれませんね。

さて、2019年5月にWHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を新たな依存症の一つとして疾患に決定しました。それだけ、ゲームによって生活リズムが変わったり、家族や友人関係が変わったりすることが多くなってきていることが問題視されているのです。

ずっとゲームをしていて注意されるとイライラする、やめようと思っても「あと少しだけ」となかなか終われない、睡眠不足になってもゲームをしてしまうなど、思いあたる節はないでしょうか？

「依存症」とは自分の意思でやめられない状態になっていることです。そこまでにならないよう、普段から気をつけましょう。



よい冬休みを迎えるために



期末テストも終わり、クリスマスやお正月など楽しみなイベントが続く時期になりました。ハメをはずすことなく、落ち着いた生活を心がけましょう。**夜間の外出**や、**お金**や**物の貸し借り**などは、トラブルの元です。そういったトラブルから自分を守ることができるようにするのも、大切なことです。

12月の部活動終了時間 17:00 下校時刻17:20

