



なつやす げんき す 夏休みは元気に過ごせましたか？



長い夏休みが終わり、いつもの生活がはじまりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？私は兵庫県で出石そばという皿に盛られたそば（5皿で1人前）を20皿食べて蕎麦通認定手形というものをゲットしました！（めちゃくちゃおなかいっぱいになりました 😊）みんなさんの夏の思い出もぜひ教えてくださいね 😊 夏休み明けは生活リズムの乱れから体調不良の子が増える時期です。夏休みの生活リズムからいつもの生活リズムへチェンジするために、まずは寝る時間から見直していきましょう！！

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。たとえば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

こんげつ じょううず つ あ しゅうかん じっしつき 今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です！

前回までのチャレンジシートも返却しています。前回「×」だった部分が「○」にできるように、今日から4日間がんばりましょう！（9月14日までにすべて記入し、9月16日（火）に保健給食委員会の人へ提出してください）

保護者の皆様へ

「要受診」となった検診項目について夏休み中に医療機関を受診した場合は、担任へ「受診報告書」をご提出ください。また、今月は「メディアと上手に付き合う1週間チャレンジ」実施月です。いつも保護者コメント等のご協力ありがとうございます。ぜひ今月もご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

いのん ネット依存チェックシート (中学生版)

いのんじょう ようきゅう びょうき ほんにん じかく おお
依存症は欲求をコントロールできなくなる病気で、本人に自覚がないことが多いです。
じぶん つか ふ かえ じぶん じょうたい かくにん
自分のネットの使い方について振り返り、自分の状態を確認してみましょう。

それぞれの質問についてあてはまる回答に丸をつけ、点数を計算しましょう		とてもあてはまる	あてはまる	あてはまらない	まったくあてはまらない
A	ネットを使い始めて勉強時間が減った	4	3	2	1
	ネットを使っているため疲れてしまい、授業中寝てしまう	4	3	2	1
	計画したこと（テスト勉強など）が、ネットを使っていてまともにできなかつたことがある	4	3	2	1
	疲れるまでネットを使うことはない	1	2	3	4
	ネットを使っていても、計画したことはきちんと行える	1	2	3	4
A の合計		点			
B	ネットが使えないとき、どんなことが起きているのか気になって、他のことができない	4	3	2	1
	ネットを使っているとき、思い通りにならないとイライラしてくる	4	3	2	1
	ネットが使えないとき、落ち着かなくなり焦ってくる	4	3	2	1
	ネットが使えないとき、不安にはならない	1	2	3	4
B の合計		点			
C	「やめないと」と思ながらいつもネットを使い続ければ	4	3	2	1
	ネットを使う時間を自分で調節することができる	1	2	3	4
	一度ネットを使い始めると、最初に心で決めた時間よりも長く使ってしまう	4	3	2	1
	「ネットを使う時間を減らさないといけない」といつも考えている	4	3	2	1
C の合計		点			
D	ネットを使っている間は、いきいきしてくる	4	3	2	1
E	ネットを使っていると気分がよくなつて、すぐに興奮する	4	3	2	1
A~Eまでの合計 (総得点)		点			

危険！

総得点44点以上の人

または

A 15点以上、B 13点以上

C 14点以上

の全てに当てはまる人

ネット依存の可能性が高いです。大人に相談しましょう。

注意！

総得点41~43点の人

または

A 14点以上、B 12点以上

C 12点以上

のどちらかに当てはまる人

おうちの人とネットの使い方について話し合いましょう。

良好

総得点40点以下、

A 13点以下、B 11点以下

C 11点以下

の全てに当てはまる人

適切にネットを使えています。定期的に自分のネットの使い方を確認しましょう。