

# えがお 冬休み号

平成21年12月24日  
波崎第四中学校  
保健室



長かった2学期も終わり、明日から待ちに待った冬休みが始まります。

冬休み中は、クリスマスやお正月などの行事もあり、食べ過ぎたり運動不足になったりと生活のリズムが崩れがちになります。規則正しい生活を心がけて、有意義な冬休みにしましょう。1月8日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

## 【冬休みの健康四ヶ条】

1. 早寝早起きを心がけよう
2. 食事は1日3食、栄養のバランスを考えて
3. かぜ・インフルエンザの予防(うがい・手洗い・部屋の換気)
4. 眼科・歯科の受診が滞っていない人は受診しよう



## 考えよう! ~携帯電話・インターネットの使い方~

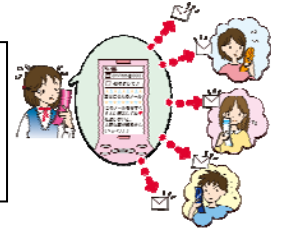
インターネットは、自分の顔を見せない、名前を出さないままの交流です。自分の顔を出さないと人間は無責任になりがちです。また、最近では携帯電話・インターネットの普及により、トラブルや犯罪に巻き込まれるケースが多発しています。

メディアの特徴や利用方法を十分に理解した上で、正しい情報を上手に使いこなせるようにしましょう。

電子メールは、受け取る相手の気持ちを考えて十分に言葉を選んで書くようにしましょう。

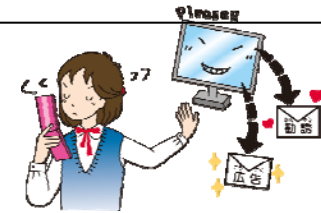


チェーンメールはどんな内容でも友達などに転送せず、無視しましょう。



広告メールや勧誘メールに注意!

一方的に送りつけられるメールや勧誘メールは無視しましょう。返信してもいけません。返信することでメールアドレスなどの個人情報が流出するおそれがあります。



個人情報を教えてはいけません!

インターネットを使うときには、安易な気持ちで住所や電話番号、家族の情報や学校の情報を教えてはいけません。



### ブログ・プロフ

友達づくりの道具として、あるいは自分のことを書いて、それに対する反応を期待するという軽い気持ちから始めることが多いようですが、個人情報が流出しやすく、悪用されることが多くあります。

<悪用される例>

- ・本人になりすまし、事実とは違うことを書き込みされる。
- ・中傷や脅迫のターゲットにされる。
- ・ブログ・プロフの中でアプローチしてくる人に心を許して、犯罪に巻き込まれる。
- ・出会い系に利用される。

※ ブログ・プロフには、自分や友達など個人が特定されるような情報や写真を載せてはいけません。



### メディア依存症



携帯電話やネットゲームにはまり、手放せなくなったり、メールやゲーム以外のことにやる気が出ない、集中できないなどが見られてくると「依存」している可能性があります。そうすると、ふさぎ込んだり、落ち着きがなくなったり、心の健康を害することもあります。携帯電話やゲームは、ほどほどに…。