

ほけんだより

令和7年2月

朝会でネット依存の予防啓発とエアロビ！！

生活保健委員会が朝会で発表した内容を紹介します。

ゲーム依存は、身体症状だけでなく睡眠障害、昼夜逆転などの原因になります。また、脳科学の分野ではゲームやスマホの時間が長いほど、学業成績が落ち、子どもの脳の発達を大きく阻害し、言語性発達を遅らせるという研究発表があります。

ゲーム・スマホの時間を見直すポイント

- ① ルールを保護者の人と一緒に立てる
- ② 定期的にルールを見直す
- ③ ルールは紙に書いて貼っておく

脳科学分野で推奨される
ゲーム・スマホの時間は
1時間

ゲーム依存にならないよう、使い方をしっかり家で話し合ってみてください。

そこで生活保健委員会は

- ★ゲーム・スマホで凝り固まった身体をほぐしたい！
- ★受験生のストレス発散に役立ててほしい！
- ★有酸素運動で脂肪燃焼効果もあり、自宅で気軽に運動不足を解消できる「エアロビ」を紹介しました！！



エアロビ



思春期の性について学びました

1年生

- ・妊娠の一連の流れ
- ・男性、女性それぞれの二次性徴と生活のポイント
- ・性の多様性について

3年生

- ・妊娠出産
- ・性感染症
- ・予期せぬ妊娠
- ・人工妊娠中絶
- ・避妊

あなたの命は奇跡が重なって生まれた命