



## スマホのルール 18の約束

あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…



1	このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの。	2	パスワードは必ず報告すること。	3	これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと。
4	学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して。	5	スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない。	6	修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい。
7	スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない。	8	人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない。	9	友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない。
10	ポルノ禁止。私とシェアできるように情報を検索してください。	11	公共の場では、サイレントモードにすること。	12	他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません。
13	写真やビデオを膨大に撮らないこと。	14	ときどき家にスマホを置いて出かけて。	15	みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてください。
16	ときどき知能ゲームで遊んでみて。	17	上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て。	18	あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います。



「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

### 今日の熱中症危険度チェック

#### 👉 環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



#### 👉 身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は、  
気をつけよう！



### 熱中症 声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…



もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。例えば…

「水分とってる？」「無理してない？」「休けいしよるか」  
体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



半夏生って何の日？ 何をするの？

7月1日は **半夏生** (はんげしょう)

この日から5日くらいの間「天から毒が降り、地から毒草が生える」という言い伝えがあり、農家では半夏生までに田植えを終わらせるのが習慣になっています。また、夕コや焼きサバ、きなこもちなど、田植えで疲れた体を元気にするものを食べる風習も。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一気に暑くなります。疲れやすい夏が来る前に体を休める、蒸し暑い時期を乗り切るための栄養をとるなど、どれも昔の人の知恵なのですね。



### 保健室から

「つついしてしまうこと」

みなさんは、スマホのルールを決めていますか？ルールではないですが、私は使う時に「今それをしないといけない時間だろうか」と考えるようにしています。私はよくスマホで本を読みます。空いた時間にどこでも読めるので本当に便利です。ただ、使い方でも反省することもあります。それは、別のことでスマホを使っていた時に、少し時間があるから…と読んでたら、気づくと30分経過していたこと。この時間で何ができたろう。もったいないことをしてしまいました。便利なものだからこそ、有意義に使いたいですね。