

## オンライン朝会「大丈夫かな？平気かな？」7/8

今日は、夏休みに向けて「大丈夫かな？平気かな？」です。今見ているイラストの中で、やっていいことと、悪いこと、分かりますか？ いいことは、最後の手洗いうがいだけです。気を付けることはたくさんありますが、特に水の事故が増えています。高知県では水泳の授業中におぼれるという痛ましい事故がありました。心からお悔やみ申し上げます。安全な夏休みにするために2つお話をします。

1つ目は、熱中症です。今日もすごい暑さになりそうですが、熱中症を防ぐために、どうしたらいいか分かりますね。直射日光を避け、水分補給はもちろん、日頃から栄養バランスの良い食事や睡眠、休憩、適度な運動なども大切です。

では、熱中症にかからないためには、どこまで我慢するのがいいのでしょうか？ 正解は、我慢しないことです。先生たちも注意深く見ていますが、調子が悪くなる前に自分で言えるといいです。周りのお友だちも声を掛け合い、先生に伝えて下さい。このイラストのような場合は、絶対に我慢してはいけません。自分の命は自分で守ります。みんなで守ります。

2つ目は、スマホ依存です。ゲームや動画、アプリなど使い過ぎていませんか？ スマホ依存になると、体力、学力、視力の低下、脳の発達が悪くなる、姿勢の悪化など、たくさんの心配があります。何よりも、寝る時間、遊ぶ時間、勉強する時間、家族と過ごす時間など、大切な時間が奪われてしまいます。なのに、どうしてやめられないのでしょうか？ それは人間の脳の仕組みにあるそうです。

人間の脳は、楽しいことや嬉しいこと、ほめられたりすると、ドーパミンという物質が出て、気持ちが良くなり、もっとやりたい、続けたいという気持ちになるそうです。その性質を利用して、スマホから離れられないように作られているのです。皆さんの脳や心は発達途中なので、それらの仕組みに対抗する力がなく、落とし穴に落ちやすいのです。

全国の小中学校では、ネットいじめやトラブルも増えています。大丈夫かな？ 平気かな？ よ～く考えて下さい。

だいじょうぶかな？  
へいきかな？



ねっちゅうしょう

# 熱中症



だいじょうぶかな？  
へいきかな？



だいじょうぶかな？  
へいきかな？



がまんしない  
じぶんで言う  
こえをかける

だいじょうぶかな？  
へいきかな？

じぶんの命は  
じぶんで  
まもる！



ねっと いぞん

# ネット依存



だいじょうぶ  
かな？  
へいきかな？

すいみんじかん たいりよく がくりよく



ネットいじめやトラブルもふえています



だいじょうぶ  
かな？

へいき  
かな？

