

終業式「大丈夫かな？平気かな？」7/18

いよいよ明日から夏休み。学校のように時間割はありません。うんと遊んだり、うんと勉強したり、自分の好きなことにたくさんの時間が使えます。

海でも、山でも、家でも、どこにいても勉強の材料がたくさんあります。今年の夏も、**自分の好きなことを、とことん探究**してほしいと思います。

さて、そのために、一番大切なことは、何だか分かりますね？ もちろん、“**命**”です。

これらの幾つかのイラスト「**大丈夫かな？ 平気かな？**」、○か×で答えてみましょう。命を守るために、たくさんのことに気を付けます。大丈夫かな？ 平気かな？です。

そのなかでも、特に大切なこと、3つお話をします。

(1) 1つ目は**交通事故**。

信号が青になったら、すぐに渡りますか？ 飛び出しますか？ 横断歩道は安全ですか？ ヘルメットが無くてもいいですか？ 大丈夫かな？ 平気かな？

(2) 2つ目は、**スマホ依存**。

ゲームやネットなど使い過ぎていませんか？ どうしてやめられないのでしょうか？ もちろん、楽しいからです。

でも、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、たくさん悪いことがあります。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。

それでも、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。

ネットやゲームは、人間の脳の性質を利用して、**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。

大丈夫かな？ 平気かな？ よ～く考えて下さい。

(3) 3つ目は、「SOS」。

皆さんの大切な体と心を守るための話です。皆さんの体や心は自分だけのもので、命と同じで一番大切なものです。人を叩いたり、嫌な事を言ったり、誰かの体や心を傷つけたりすることは、どんな人でも絶対にやってはいけません。

ところで、皆さんの体の中で、プールに入るときに、水着で隠れる部分がありますね。水着で隠れる部分は、プライベートゾーンと言って、特に自分だけの大切なところですよ。ほかの人に見せたり、触られたりしないようにします。

でも、時には、悪い大人の人近づいてきて、皆さんが、嫌だなあ、怖いなあという思いをすることがあるかも知れません。メールやラインなどで、気持ち悪いなと思うこともあるかも知れません。叩かれたり、嫌なことを言われて、体や心が傷つけられることがあるかも知れません。

そんなときは、はっきりと「いやだ」と言って、その人から逃げてください。そして、すぐに、お家の方や、先生たちなど、皆さんが安心できる大人の人に相談してください。

先生たちは、皆さんのことを大事に思っています。ぜひ一人で悩まないで、相談してください。

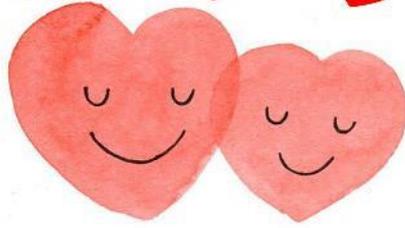
それでも、もし嫌なことがあって、おうちの人にも、学校の先生にも、誰にも相談できないと思っている人のために、秘密で相談を聞いてくれるところがあります。

今日このあと、皆さんに、この用紙を配ります。この用紙に相談したいことを書いて、封筒になるように折ったら、切手なしでポストに入れて郵便で送ることができます。

今日は、明日からの夏休みに向けて「大丈夫かな？ 平気かな？」のお話をしました。心配になるようなお話ばかりをしましたが、自分の命を守るのは自分です。その上で、自分だけの他のせいい夏休みを過ごしてください。

では、9月1日、始業式、笑顔でお会いできることを楽しみにしています。

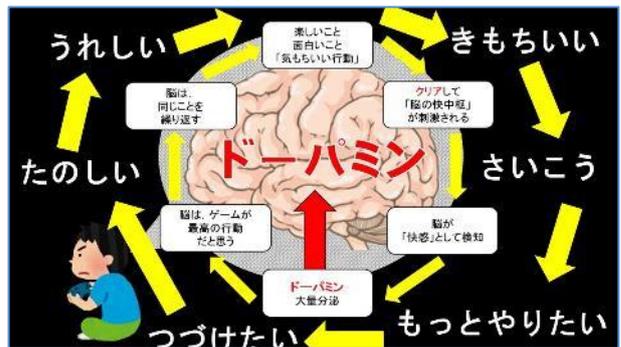
いのち



ねっと いそん

ネット依存

だいじょうぶ
かな?
へいきかな?



ぜったいにダメ



からだ と ところ



だいじょうぶ
かな?



へいき
かな?

