

# ほけんだよい



2014年11月 大阪府立長野北高等学校

中間テストも終わり、もう今年もあと2カ月になりました。  
ここで、自分のことを振り返ってみましょう。携帯電話ばかり見ていませんか？

## 眠れないの？それって ネット依存かも！

電車の中でも、歩きながら、自転車に乗りながら…  
携帯電話・スマホを手放せない！そんな人はいませんか？  
歩きながら、自転車に乗りながらの使用は大きな事故につながります！  
絶対にやめましょう！

### ★ネット・スマホ依存CHECK★

- 家族や友だちといるより、ネット・スマホをしているほうが楽しい
- 気がつくとも時間ネット・スマホをしている
- ネットで知り合った人のほうが現実の友だちより大切
- ネットがないと生活ができない
- うつ状態になることがある
- ネット・スマホの相手を攻撃したくなる

ネットやスマホは、夜更しの原因にもなります。  
またアプリやゲームでの課金やSNSでの危険な出会いなど…  
便利な反面、危険なこともたくさん。  
「ネットで優しくしてくれたから…」ネット上ではどんな人にも  
なりきれます。簡単に信用しないで！

アプリやネット、SNSで知り合った人とは

**絶対会わない！！**

携帯・スマホの  
強い光は目にも  
よくないよ！



## 自分のこと好きですか？

あなたは、自分のことが好きですか？  
「自分なんて…」「自分にいいところなんてない」など自分の悪いところばかり  
目が行きがちです。自分のことを見つめ返して、いいところを探してみよう (\*^\*)  
世界に一人だけの自分、もっと好きになれるといいですね。

### 自分のいいところ 10コ書けるかな？

書き出してみよう！  
友だちのいいところを書いて  
交換するのもいいね！

いいところさがしのコツ

よくない と思っているところも  
見方を変えれば、いいところ♪

例えば！

- うるさい ▶▶ 元気・明るい
- あきっぽい ▶▶ 好奇心旺盛
- あわてんぼう ▶▶ 行動的
- 気が弱い ▶▶ 用心深い

の いいところ♪

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 11月8日はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。  
自分の歯や歯肉をチェックしてみよう！  
11月はいつもより丁寧にブラッシングしてみて(^\_^)  
虫歯や歯肉炎のある場合は、歯医者さんに相談しよう★！

歯磨きだけでなく、しっかり噛んで食べることも  
歯の健康につながります。いい歯で素敵な笑顔を (^v^)

いつまでも、じょうぶで元氣な  
“いい歯”でいよう！

11月8日は「いい歯の日」