

『新学期スタート』

よりよい3学期となるよう次の“4つ”をチェック！

1)生活リズムを整えよう

・欠席、遅刻をしないよう、夜遅くまでのスマホは**要注意！**



NEWS

人は「日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」という睡眠のリズムがあります。スマホ、パソコン、タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制されます。すると、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。特に画面を間近で見るスマホは特に要注意とされています。「寝る前スマホ」による睡眠障害は若年層に多く、厚生労働省も注意を呼びかけています。

2)交通事故に注意

・学期の“はじめ”は非常に交通事故が増えます。

10分前登校を心掛け、**命を守るためのヘルメット着用**を徹底しよう。



3)しつこいようですが、『闇バイトの誘いには絶対にNO！』

・アルバイトは、必ず保護者へ相談してから申し込もう。

・「高額報酬」、「ホワイト案件」etc.の甘いことばは“闇バイトへの入り口”です！



4)悩みがあったら、迷わず相談しよう

・身近な大人、先生、スクールカウンセラーや外部相談機関など相談できる大人は身の周りにいます。

・**悩みを抱えている人も、悩みを友人から相談された人も、ひとりで悩まず**まずは相談をしてください。

24時間子供SOSダイヤル

なやみおう

TEL 0120-0-78310

フリーダイヤル

24時間対応、通話料無料

ぐんま高校生オンライン相談

【相談受付時間】18:00~21:00
毎週日曜日・祝日（元日を除く）

<連続相談期間>

R6 6/24~29、8/26~9/5、

R7 1/6~1/16

