令和　８年１１月１３日
vol.１０５

第３学年通信「Heart connection」（つながる連絡・ＨＰ配信）

■ スマートフォンの使いすぎに注意！ ■

様々な場面で便利な“スマートフォン”ですが、使いすぎ（特に視聴時間や視聴回数が多い）は要注意です。危険なサイトやアプリへのアクセスや、個人情報を含むものの入力及び掲載をしないのはもちろんですが、さらに注意しなければならないのは**健康への被害**です（若いうちは大丈夫かもしれないが、年齢を重ねると・・・）。

《長時間使用による具体的な健康リスク》

- **目の疲れ、ドライアイ、視力低下の一因など、眼科医会などが注意喚起。**
- **ブルーライトは睡眠ホルモン（メラトニン）を抑え、寝つきの悪化や睡眠の質低下につながる可能性があり。**
- **うつむき姿勢の継続で、首こり・肩こり・腰痛などの原因に。**
- **使い過ぎはスマホ依存傾向や集中力低下など、心の健康への影響も指摘。**



現代社会には必要なツールのスマートフォンですが、その使いすぎは様々な弊害もあります。自分の健康管理や安全な生活の確保は、自分でしかできません。十分に注意しながら、適切な使用を心がけましょう。

《その他の連絡》
※　民間就職希望者は求人票確認⇒宮﨑先生へ申し出⇒用紙提出、の順で。
※　「調査書」等が必要な人は、発行の２週間前には作成願用紙を提出する。
※　面接練習は余裕を持って多くの先生方と行う（少なくても２週間程度の時間は必要です）。申込みは各自で先生方へ、決まったら職員室の用紙に記入を。
担任との面接練習は、試験日前日または前々日の実施とし、それまでに多くの先生方と練習を重ねておくこと。
※　試験後は進学、就職とも「報告書」を素早く提出（試験のない人を除く）。
※　合格通知が届いた人は、一度持参してください（確認します）。

【 これからの予定 】　※「講話」は「総合的な探究の時間」なので休まないように！
・１１月１６日（月）～　学習・評価強化期間（かつての後期中間考査に相当）
　　朝学習は休み、**アルバイトは禁止（１６～１９日）です！！**
・１１月１８日（水）　球技大会選手選考（ＬＨＲ）
・１１月２７日（金）　（総合的な探究の時間③）社会保険労務士による講話
・１２月　９日（水）　球技大会会場設営
・１２月１０日（木）　球技大会（～１１日（金）まで）　※けがに注意しよう

土曜日と日曜日心構え

①生活リズム、身だしなみを崩さないようにする（不利益を被る）
②悪いプレイをしない（警察のお世話にならない）
③あやしい誘惑や勧誘について行かない（巻き込まれない）
④ＳＮＳなどでトラブルの原因をつくらない（個人情報アップはＮＧ）
⑤事故でのけがや感染症に気をつける（しまった！にならないように）
⑥進路の準備（面接練習や各種試験対策など）を行う