

生徒指導部便り



令和3年1月22日
奄美高等学校生徒指導部
生徒指導部便り第16号
(^o^)奄高HPも見てね~

あいさつ・清掃日本一
法律・ルールを遵守できる奄高生



情報モラル講演会より



日時 令和3年1月13日(水)6限目

講師 戸高成人先生(ネットポリス鹿児島理事長)

演題『自殺対策及びネット依存と健康被害等について』



戸高先生からのメッセージ①

スマホ使用は就寝2時間前まで!!

○令和元年度は、交通事故により3000人弱の尊い命が失われています。また、2万人強の方が自らがかけがえのない命を絶っています。

深刻な問題である自死の要因に、いろいろな悩みが重なり発症する鬱病うつがあるとされています。

大切な脳をしっかり休めることが鬱病から自分を守る第一歩です。また、1時間以上の使用は学習効果(特に理数系)を下げていきます。

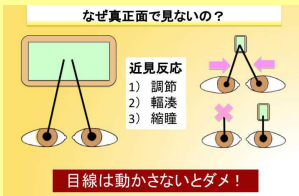
自分の生活習慣を丁寧に振り返り、スマホに依存しない生活スタイルを目指しましょう!!

戸高先生からのメッセージ②

両眼視異常にならないために!!

スマホを見る際、カラダの中心からずらして見ていませんか? 長時間使用による近見反応に疲れた脳が、『片目を見えないこと(抑制)』の可能性があります。

この抑制は、脳への重大な障害であることが証明されています。美しい自然を両目で見ることで、ココロとカラダを守っていきましょう!!



#8891(はやくワンストップ)

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター全国共通ダイヤル

あなたのココロとカラダは
あなたのものです
あなたが望まない



同意のない 対等でない

強要された性的な行為は

シンボルマーク『ギョっとちゃん』

すべて性暴力です

つらいこと、不安なことを

一人で抱え込まずに

ワンストップ支援センターに

相談してください!!

一人一人の状況に応じて

あなたが安心できる方法を一緒に

考えてくれる人たちがいます!!

【鹿児島県の相談窓口】

性暴力被害者サポートネットワークかごしま

「FLOWER」

《☎099-239-8787(はなはな)》

火~土10:00~16:00 祝日年末年始除く

Friendly Link One stop

真心のこもった つながり ワンストップで大丈夫

We Everyday Ring

わたしたちは いつでも お電話を

あなたを お待ちしています

フィルタリング設定できていますか!?

○県青少年保護育成条例第26条

「保護者はフィルタリング等の利用等により有害情報を閲覧・視聴することがないように努めなければならない」

再度、設定済みであるか各ご家庭にて確認および見守りをお願いします。

本校フィルタリング設定率【88.9%】R3.1.21現在