



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

新しい年がスタートしました。冬休み中はケガや病気などなく、元気に過ごせましたか？

みなさんに会えるのを楽しみにしていましたが、宮崎県内での新型コロナウイルス感染症の増加を受けて、1月17日（日）まで臨時休業となりました。冬休みから引き続き臨時休業になったため、生活習慣の乱れが心配です。遅くまでメディアなどを使用していませんか？朝ご飯をきちんと食べていますか？学校生活を意識して臨時休業期間を過ごしてください。

### 外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。  
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00

Aさんの生活リズム



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



### ◆ SNSの利用について

学校でお友達に会えない、話すことができないときに大活躍するSNSですが、利用の仕方を間違えると、取り返しのつかないことになる場合もあります。現在流行している新型コロナウイルス感染症についても同じです。感染者を特定するようなことや、信ぴょう性のない情報に惑わされることがないように注意してください。

#### SNSとかけて学校と解く。その心は…？

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」



こんなことでも…  
**犯罪**です！

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」

「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**



手洗い・マスク着用を必ず行い、元気な姿で会えることを楽しみにしています！