



保健室だより

令和6年2月9日
鳥取東高等学校
保健室



新「ひがしカエルのスマホルール」意見募集中！

生徒保健委員が中心となって作成し各教室に掲示している「ひがしカエルのスマホルール」について、よりみんなが取り組みやすいよう、内容を少し見直してみてもどうかという意見を、本年度2回目の学校保健委員会の中でいただきました。

そこで、生徒の皆さんに改めてルールの内容について、広く意見を募集したいと思います。各クラスに配布しているアンケート用紙に意見を記入の上、保健室へ提出してください。

提出期限：2月22日（木）まで

低い目標設定にすればみんなが守るかもしれないが、使用時間も長くなることが想定され、学習や健康面にも影響が出てくるのではないかな。

ひがしカエルのスマホルール

生徒保健委員会



ひ

人との会話を大切に



が

学習中は部屋の外



し

知らない人とはつながらない

実際に、寝る前にスマホを使用しなかったら、その夜ぐっすり眠れた。やっぱり寝る前のスマホ使用は控えた方がよいと思う。（保健委員体験談）

寝る1時間前は、スマホは使わない！

スマホの利用は**1日1時間まで**！

1日1時間までは、ちょっと無理かも・・・

みんなで守ろう！



勉強で使用する場面もあるので、「勉強以外」と追記してはどうか。

※吹き出しの内容は、学校保健委員会の中などで出た意見です。