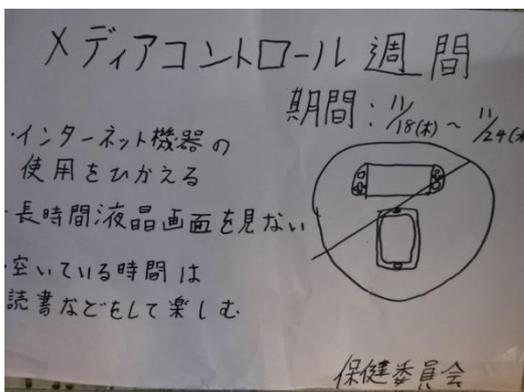
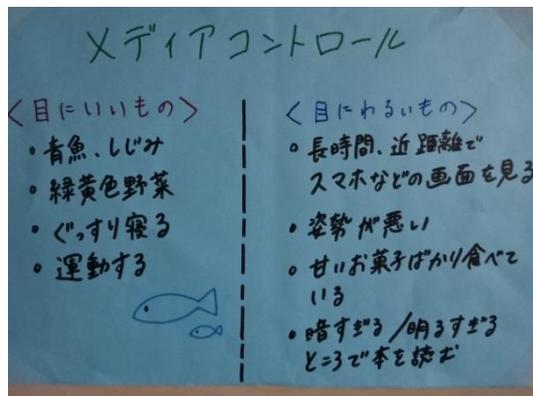
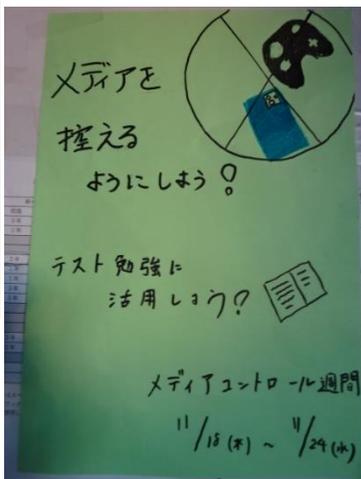
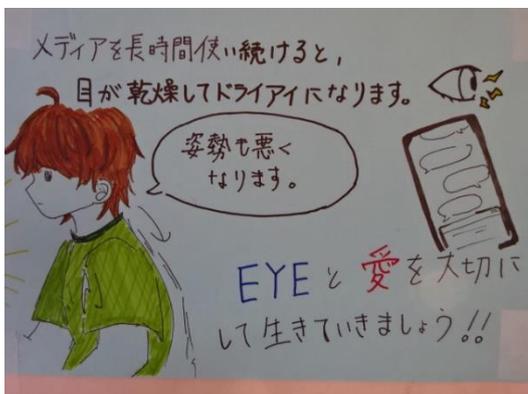


ほけんだより 12月

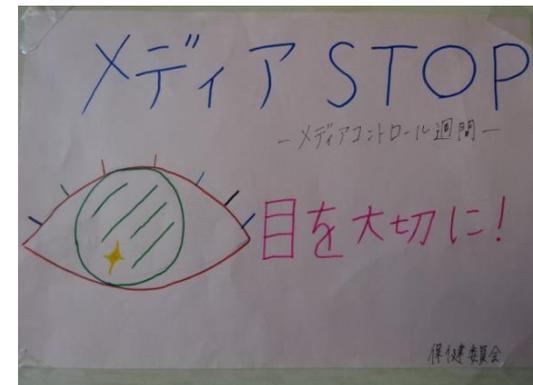
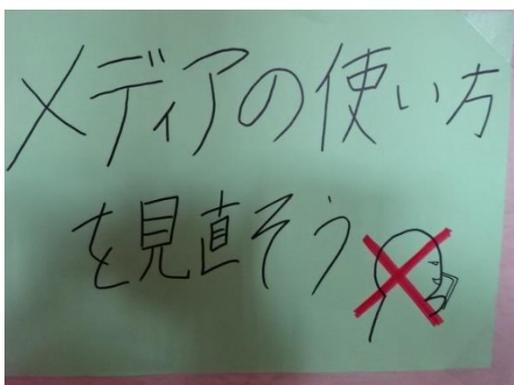
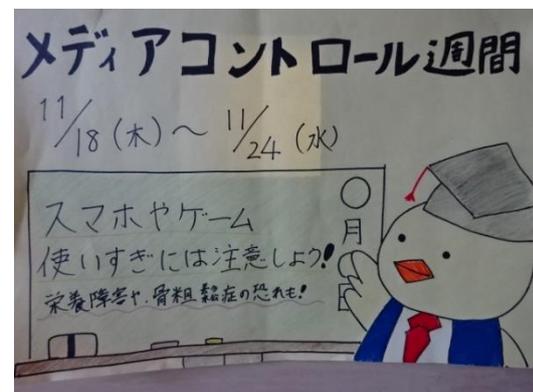
令和3年12月13日
上田市立第一中学校
保健室

11月のメディアコントロール週間で
保健委員会の生徒達が作成したポスターです

メディアコントロールについて



クラスの皆さんに
伝えたいことを
考えて作成しました。
忙しい中での活動で
作成できなかった
クラスもありましたが
掲示されているものを
紹介します。



保健委員会では、ドライアイのチェックアンケートの実施・3年生の委員がお昼の放送でメディアが目などの健康に与える影響についてクイズや豆知識などを交替で放送しました。

子どもたちに向けて メディアコントロールに関わるメッセージをいただきました。 お子さんと一緒にご覧ください。

冬休み中のお子さんの生活
に気を配っていきましょう。

学級会長部 子育て委員会 の皆様へ
学校保健委員会の取り組みへのご参加

誠にありがとうございました。



【PTA 学級会長部 子育て委員会 の皆様から子どもたちへのメッセージ】

★テレビや You Tube を数時間見ているだけで、脳は考える力を衰えさせます。大人になって生きていける力をいまから備えるために少しだけ我慢をすることも大事なことです。

★今までメディアに割いていた時間を違うことに使うことで視野が少しずつ広くなり人生がより豊かになると思います。

★メディアを道具として捉え 道具に使われることなく 上手に道具を使ってほしいです。

★メディアの使用時間が長時間になってくると目の疲労が蓄積する。ボーと画面を見続けてしまう傾向があるので時間がすぐに過ぎてしまう。健康にも良くない。人に言われてやるのではなく自分自身でコントロールできるよう頑張ってください。親としても自分自身気づけていきたいと思う。

★姿勢と目を大事に。時代なのでやるなどとは言えないし、今は大切なコミュニケーション情報ツールではある。ただ入り込まぬよう、やり込まぬよう、ただの選択肢の一つとして考え、全てをメディアやネット情報を信じ込まぬよう心がけて利用してください



★今日は見ないと自分で決めよう！

★自分が中学生の時はインターネットの環境になかったけれど、趣味や好きなことなど工夫して色々できたと思う。ネットから離れても夢中になれるものを探して欲しいです。

★時間の大切さに気がついて欲しいな。メディアが与える様々な悪影響を見過ごさないで欲しい。

★メディアは良くも悪くも情報の宝庫ですので有益な面もありますが、楽しい事が多く、のめり込みやすいモノなのです。必ずスクリーンタイムで親に管理してもらいましょう。

★色々な形でこの時代たくさんの情報が入ってくる時代で様々な事に役立つ情報がすぐわかる長所もあれば、一つ間違えるとプライバシーの侵害や、依存してしまう情報に左右され信憑性もないのに情報ばかりを当てにしてしまいます。

★自分自身でコントロールし上手な活用ができると良いと思います。



★メディア以外の楽しいこともたくさん知っていると、より楽しい時間が過ごせると思います。

★自分でコントロールできるようになってください。

★今の社会はメディアが欠かせませんが、自分のこれから先の長い人生を健やかに過ごす為にも、今からメリハリをつけながら上手にメディアに触れていてもらいたいと思います。楽しい時間も大切ですが、自分の体も大切にしてください。

★現代はソーシャルメディアで知りたいことをすぐに調べたり、情報を得ることができてとても便利ですが、全ての情報を鵜呑みにせず、よく考えて、気をつけて利用して欲しいと思います。

★メディアは適度に活用し、自分の味方になってください。

★テレビもスマホもパソコンも、これからの社会では使いこなせないと社会に出て取り残されてしまうと思う。けれど、今の便利さはアナログで不便さを経験しもっと便利になったらやこんなものがあつたらいいの気持ちから、新しいものが生まれ発展し、それが生産などに繋がっていると思う。ひとつのことを調べるにも本をみるよりインターネットの方が断然早いし楽だと思う。だけど、人から聞く話で知ることと自分で苦労して調べるところでは知ったときの気持ちは全然違うと思う。ときにはアナログの不便さにも触れ、たくさんの発見をし、インターネットやメディアに管理される人になるのではなく、管理する人になって欲しい。

★今となつては利用不可欠なメディア メリット、デメリットもありますが その情報だけに流されることなく 自分自身の考えを大事にしてもらいたい。

★電子機器を長時間利用する事での、心身への影響を知って、いつまでも健康な体でいられるようにしてください！

★今、すぐに気づかなくてもあとになってあの時、もっと気をつけておけばと後悔しないように大人の声に耳を傾けてほしいですし、できることを実行してほしいです。

★時間を決めてメリハリをつけて生活してほしい

★便利さや楽しみも得られる反面依存しやすく、健康的な生活を脅かす恐ろしさがあることを知って欲しい。時間や用途を決めて活用してほしい。

★メディアはとても身近にあり今は切っても切り離せ無いと思います。上手に使えばとても便利なものではあると思いますが、使い方を間違えると自分も相手も傷つく事があると思うので、思いやりの気持ちを持って使ってほしいと思います。

★メディアコントロールの取り組みについて読ませて頂きました。 みんな色々と努力しているのを感じました。「今一番しなければならない事は何なのか」優先順位を決めていけばどうしてもメディアに関わらなければいけない時間は、本当はわずかだと思います。 これからもしなければいけない事を自分から選んでいって欲しいと思いました。

このメッセージの中には大切なことがぎっしり詰まっていますね。
成長期の大事な心と体を温かく育てていきたいと思っています。



☆☆☆☆☆☆☆☆ 心のSOSの発信について ☆☆☆☆

学校の長期休業明けの時期は、子供達の心身の健康状態が不安定になりやすいときです。

大人は、子供達の様子を大事に見守っていかなければなりませんね。また、子供達には、自身の心の危機に気づいて、身近な大人に相談できる力がつくようになってほしいと願っています。

家庭と学校、共に子供たちの健やかな成長のために力をあわせていきましょう。

保護者の皆様には、お子さんのことで把握した悩みや変化がありましたら、学級担任あるいは、学校の相談しやすい職員へ声をかけていただきますようお願いいたします。

別紙「坂本大臣から全国の子どもたちへのメッセージ」と「LINE 相談窓口 ひとりで悩まないで@長野」をご覧ください。

お子さんと一緒に確認していただき、ご家庭の目の届くところに貼っておきましょう。

感染性胃腸炎患者が急増傾向で、ノロウイルス注意報が発令されました(長野県 12/8)

長野県は、アルコールのみではノロウイルスへの効果は低いため

「石けんを使用し丁寧な手洗い」を呼びかけています。

また、調理器具は洗剤などで十分洗浄し、熱湯で加熱するか塩素系の消毒剤を使うのが有効としています。



新型コロナウイルス感染症に加え、

これからの時季は、季節性インフルエンザウイルス流行も心配されます

◆ 症状が出たらまず医療機関に電話で相談しましょう

冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起こす感染症が流行しやすくなります。こうした感染症と新型コロナウイルス感染症の症状は非常に似ています。「筋肉痛があるからコロナではない」等自己判断せず、まずはかかりつけ医等身近な医療機関に電話で相談してください。

◆ 仕事や学校を休み、会食は控えましょう

体調不良時には、仕事や学校を休んでいただき、会食は控えてください。解熱剤を飲んで熱が下がっても、感染を広げる可能性があります。ご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。
(厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A より)

インフルエンザについて

〈出席停止期間〉「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

※ ①と②の★の日にちのうち、遅い方が登校日となります。

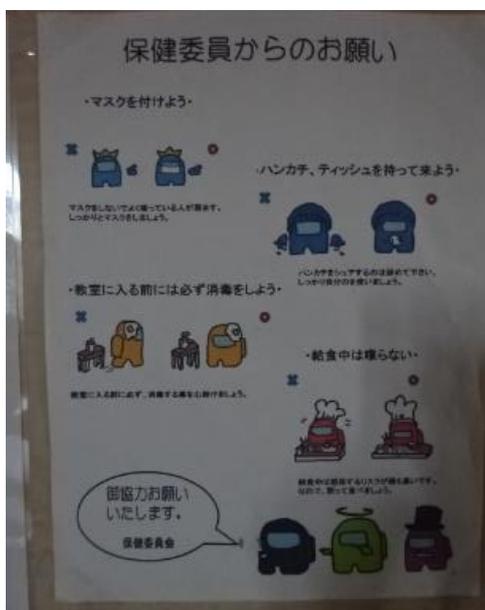
① 発症日（咳・鼻水・熱などの症状が出た日）の翌日から5日過ぎた

発症した日 (咳、鼻水、熱など)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	★発症後 6日目
月 日						月 日

② 解熱日（平熱に下がった日）の翌日から2日過ぎた。

解熱日	解熱後 1日目	解熱後 2日目	★解熱後 3日目
月 日			月 日

登校日 ①と②の遅い方
月 日



あるクラスの掲示物です。自主的な活動ができていて素晴らしいです。保健委員として自覚を持った活動が嬉しいですね。

年末に健康の記録をお渡しします。成長の大事な記録ですので、ご確認をお願いいたします。年明けには必ずご提出をお願いいたします。



健康に気をつけて年末年始をお過ごしください。