

# 保健だより 10月

高浦中学校  
保健室  
10月号  
2022.10.17

9月は週末のたびに台風が発生し、日本列島に何らかの影響を与えてきました。幸い徳島には大きな被害がありませんでしたが、天候不良により体調が優れない人が多い気がします。気温差や気圧差により思った以上に体も心も疲れています。9月後半から保健室に体や心の不調で来る人の数が多くなっています。よく寝て、よく食べ、よく運動し、生活リズムを整えることで、心身のバランスが整います。季節の変わり目を乗りきりましょう。2学期は行事がたくさんあります。先週、2年生は職場体験学習、1・3年生は遠足で学校を離れての学習がありました。今週は中間テストです。新型コロナウイルス感染は少し下火になってきましたが、まだまだ予防対策を続けましょう。



## みなさんにご紹介



大人も子どももけっこうネットが原因でトラブルになっているという話をききます。スマホが日本で普及し始めたのは、平成20年頃のこと。ちょうどみなさんが生まれた頃の話なのに、あっという間に、スマホがなかったら生きていけない時代になってしまいました。LINEとかインスタとかDMとかも、その後に登場したもので、こんなに便利で楽しいものなのに、何かがひとつ間違えたら、大きなトラブルや人の生死にまで関わるものになってしまっています。

最近、こんな本を見つけました。『13歳からの「ネットのルール」～誰も傷つけないためのスマホリテラシーを身につける本～』。気になったので、手に取ってめくってみると…。最初から「ネットモラルなんていない」という文字が並んでいました。「え、どういうこと?」と思ったので、読んでみると…。「なるほど、そういうことか。」と腑に落ちることがたくさん書かれていました。中学時代のみなさんに知らせたいなと思ったことだったので、何回かに分けて、少しずつほけんだよりで紹介していきたいと思います。

その1 「ネットモラルなんていない」…ネットだからOKなことなんてありません!



★「ネットモラル」= ネットを使うときに必要な気配りや道徳心と言えますが、ネットの中だけで必要な気配りや道徳心なんてありますか? ネットであっても、日常と同じ気配りが必要だし、道徳心が必要です。つまり「ネットモラル」=「日常のモラル」なのです。

★「ネットいじめ」はネットを利用したただのいじめです。新しくもなんともない昔からある最低な行為です。もし今日この世からネットが消えても、そのネットいじめは、きっと形を変えて明日からも続くでしょう。問題を起こしているのはネットではなく、人間です。「ネット〇〇〇」という言葉で、ネットが日常と違うものを感じられて、ネットと日常が別の世界のように思って行動してしまうのです。

「日常」と「ネット」をわざわざ分ける意味はないのです。

**ネット = 日常**