

保健だより 12月

高浦中学校
保健室
冬休み号①
2022.12.22

さあ冬休みです。2学期はたくさんの行事がありました。9月の高浦中祭から始めて、遠足や修学旅行、職場体験学習、強歩大会、他にもいろいろな活動がありました。それぞれの事情で参加できなかった活動がある人もいますが、一人ひとりが自分の力に合わせて成長できた2学期だったと思います。

3年生は、受験に備えて、ゆっくり冬休みとはいかないかもしれませんが、1・2年生の人は2学期の疲れがとれるよう、ゆっくりのんびりリラックスして過ごしましょう。



みなさんにご紹介



10月11日のほけんだよりで、『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～』から、「ネットモラル」=「日常のモラル」ですよ、ネットを現実に置き換えてみて…という話を紹介しました。今回はその続きです。

その3 「投稿はなぜ消えない？」 - 投稿は削除すれば消えるわけではありません -

★ネットは「消すと増える」…消すと増えるのがインターネット

「ネットはスクランブル交差点？ いやいや大丈夫だよ。ヤバいときにはすぐ消すから。」なんて思っていないですか？ でもそれは無理。ヤバいときにはもう手遅れです。なぜならネットには「消すと増える」という特性があるから。

考えてみてください。投稿をあわてて消す理由って、投稿が拡散しちゃうからですよね。もし「拡散しそうなヤバい投稿を見つけたら、コピーしたり、スクショしたりして保存したくなりませんか？

「ヤバい！もう消そう」と投稿を削除すれば、知らぬ間に誰かに保存された「コピー」や「スクショ」がネットで拡散します。もう、あっという間です。友だち限定してたって、友だちの友だちはみな友だちです。自分のまったく知らない人から、拡散してしまうのです。これが「消すと増える」理由です。



★二度と消えないその理由…投稿は二度と消せない、は本当です。

「ネットに投稿したものは、その拡散を追い切れないので、いつまでも永遠に、その削除が終わらない」のです。誰がいつコピーして、どこに投稿したしたかなんて、確認のしようがありません。しかもそのコピーが、ネットではない場所、例えば誰かのスマホやパソコンに保存されていたら、もうどうにもなりません。

「二度と消えない」その理由は、完全に消えたかどうか、確認する方法もなければ、完全に消す方法もないからなのです。だから「ネットに投稿したものは、二度と消せない」のです。

★あとから「ヤバい！」と思うことがないか、読み返してから送信ボタンを押しましょう。

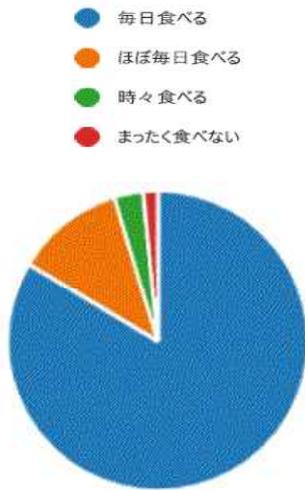
少し時間のある冬休みです。わかっているもついついスマホやタブレットに手が伸びる時間があると思います。写真の投稿をするとき、友だちとのチャットをするとき、1回見返す習慣をつけましょう。



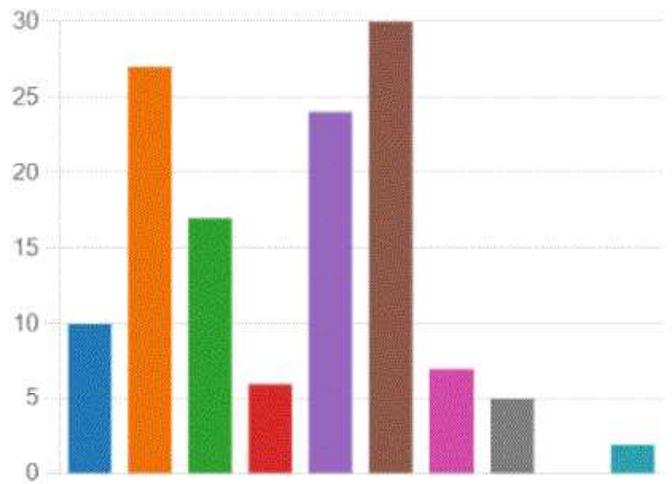
アンケートの結果と冬休みの生活習慣について

12月の皆さんの生活習慣についてアンケートを実施しました。結果についてお知らせします。今回のアンケートは12月14～16日に、全校生徒のうち130名から回答を得た結果です。

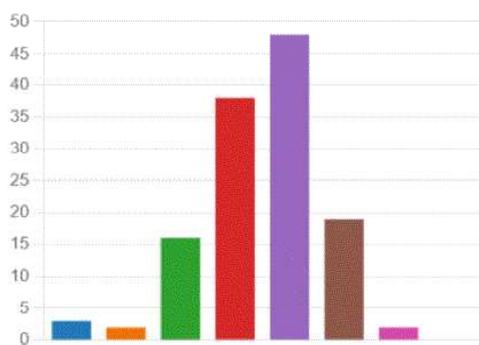
<朝食について>



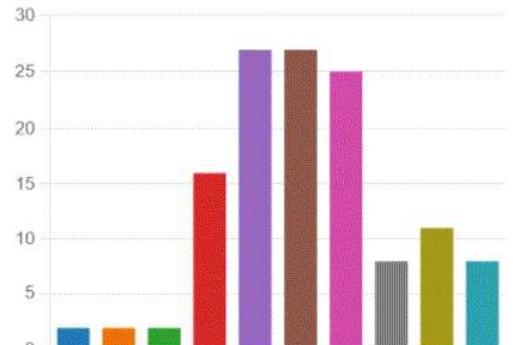
<1日の運動時間>



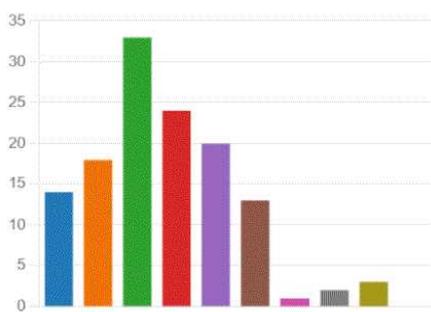
<朝起きた時刻>



<夜寝た時刻>

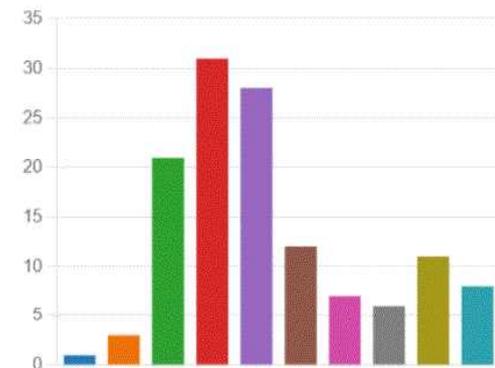


<1日の睡眠時間>

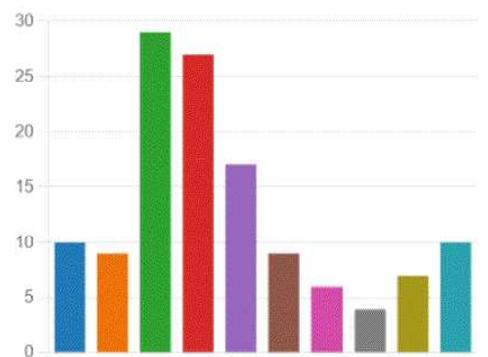


朝食については約95%の人が食べていますね。冬休みも続けましょう。冬休みになると、寒さのせいで家にこもりがちになるかもしれません。意識して体を動かしましょう。生活リズムの乱れは、睡眠時間の乱れから始まります。普段通りの生活を心がけましょう。最後はメディアの使い方ですが、自分で時間を決める、ルールを守って使うなど、メディアとのつきあい方を考えてみる冬休みであってほしいものです。

<テレビ・動画視聴時間>



<SNS・ゲーム使用時間>

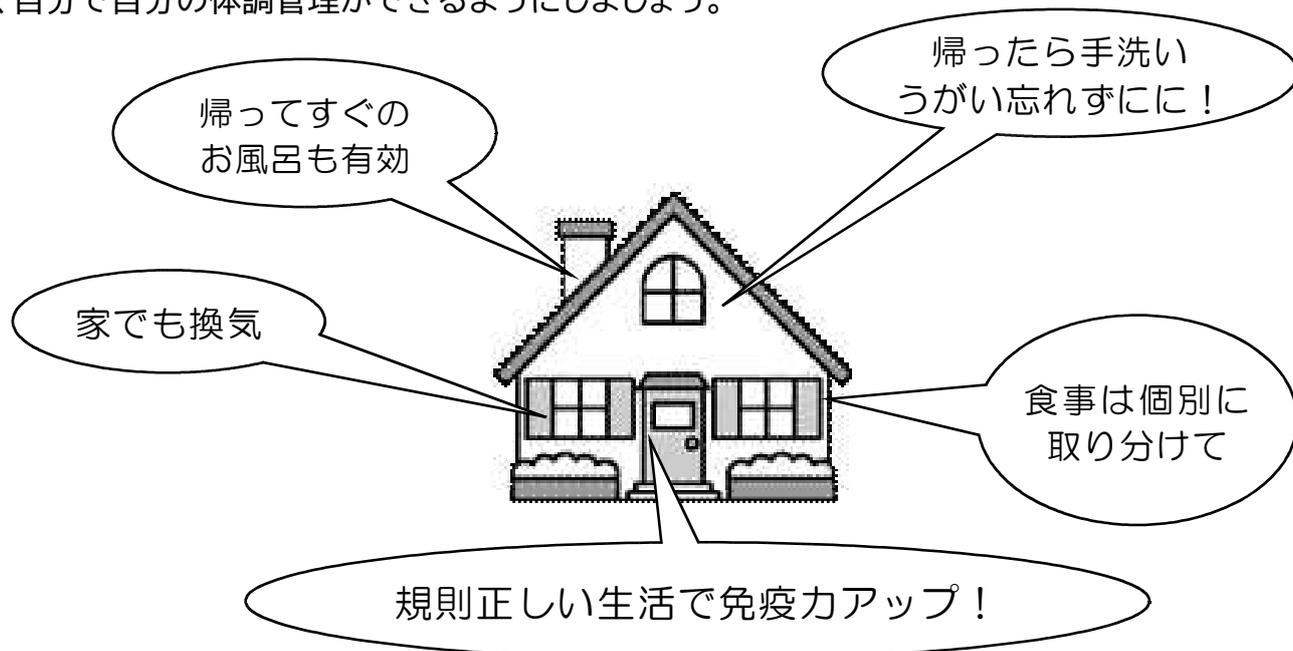


保健だより 12月

高浦中学校
保健室
冬休み号②
2022.12.22

今年の冬休み、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、両方の感染症の流行が心配されています。例年よりも寒波の到来が早く、自律神経のバランスがうまくとれず、体調不良を訴えている人も多い気がします。

楽しい冬休みにするために、体調が悪い時は無理をせずに早めに休むこと、エアコンの効いた部屋では脱水症状を起こしやすいので、水分補給をすること、「手洗い」「消毒」「マスク」「換気」を徹底すること、自分で自分の体調管理ができるようにしましょう。



保護者の皆様へ



現在のところ、新型コロナウイルス感染者数は、日本国内、徳島県内、石井町内とも増加傾向です。3年ぶりに移動制限のない年末年始になりますので、まだしばらくは気を緩めずに予防対策をしてほしいと思います。お子さまの冬休み中の生活につきましては、中学生にもなりますと、自分たちで自由に出かけることも多くなります。感染対策をしておくことと、外出先については事故・事件防止のためにも保護者の方で把握しておいていただけますようお願いいたします。

※12月号にも掲載しましたが、再度ご確認をお願いします。

★新型コロナウイルス感染が判明した場合の学校への連絡について(お願い)

生徒本人またはご家族に新型コロナウイルス感染が判明した場合は、冬期休業中も通常通り、学校への連絡をお願いします。

☆平日8:00~16:45 学校へ電話連絡をお願いします。…… TEL 088-674-1219

☆それ以外の土曜・日曜・祝日・年末年始休(12/29~1/3)

コロナ対応特設電話へ連絡をお願いします。…… TEL 080-4577-0796

※ 特設の携帯電話に出られなかった場合、折り返して連絡させていただきます。