

ほけんだより 10月

北島中学校 R5年 10月

「読書の秋」の由来は、7世紀、唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間です。普段スマートフォンやゲームを使用している時間を読書に置き換えるよい機会かもしれません。秋の夜長は読書にぴったりです。でも集中しすぎて夜更かししないように気をつけてくださいね。



10月10日は「目の愛護デー」

10月17日～23日は「薬と健康の週間」



こんな使い方はダメだよ！

- × 容器が目に入っている
- × さした後に目をパチパチする
- × 2滴以上さす
- × 他人の目薬を借りる

みなさんは薬を飲む時、 何と一緒に飲んでいますか？

薬の説明欄には「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。特に飲み合わせが良くないのは、

×：緑茶・紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠や震え、吐き気などを引き起こすことがあります。

×：牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

覚えておこう！

薬を飲むタイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

お薬 飲む前 開封後

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

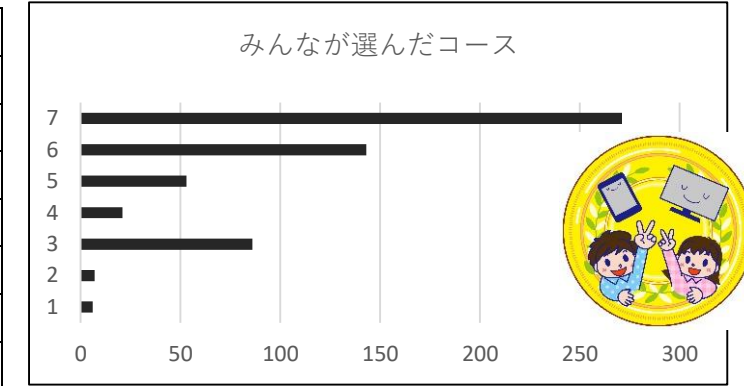
頭痛薬や生理痛の痛み止め等を学校に持ってきている人も多いと思います。持ってくる場合は、保護者の方と相談してから持ってきてみましょう。また、薬の貸し借りは絶対にしないようにしてください。



メディアコントロールチャレンジの結果

夏休みの課題として、メディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいました。今回は、みなさんがどのコースに取り組んでいたのかを紹介します。下のグラフにあるように、コース7「自分で取り組みを決める」を選んだ人が272名で1番人気でした。その次に多かったのは、コース6「メディア1日1時間半までOK」で144名でした。また今後の課題や取り組みの感想を書いてくれていましたので一部紹介します。

番号	メディアコントロール・コース内容
1	朝から寝るまでしない
2	夕方から寝るまでしない
3	夜だけしない
4	メディア 1日30分までOK
5	メディア 1日1時間までOK
6	メディア 1日1時間半までOK
7	自分で取り組みを決める



- ・スマホを触り始めると、時間を忘れてしまうことがあるので、気をつけたいと思った。
- ・金土日があったら暇があつたらメディアを使ってしまっているんだと分かった。
- ・スマホを使って調べる時に、関係ないことにもついでに使って、使い過ぎている。
- ・いつもよく使っているのに、急に（メディアコントロール期間に）少なくするのは難しかった。
- ・メディアを手放すのが自分にとって難しくなっていることに気がついた。



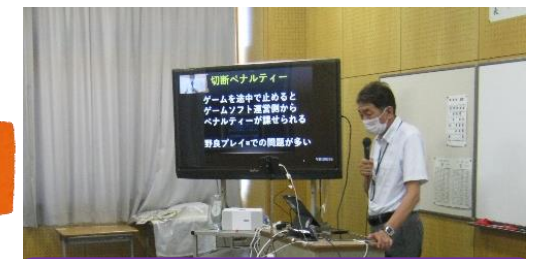
自分のメディア使用についてしっかり振り返りができていると思います。今回の取り組みでの気づきを忘れずに、日々の使用時間を考えていけるといいですね。

- ・アラームをかけて時間を制限した。
- ・今は制限されている（使用時間や内容等）が、自分でやめられるようにしたい。
- ・友達と遊ぶ時間や家族と話す時間が増えた。



アラーム使う工夫をしたり、フィルタリングを活用したり、家庭でのルールがある人もいます。また、メディアから離れることのメリットを実感した人もいたようです。

8月の1・2年生登校日には、**情報リテラシーの講演会「スマホや SNS のトラブルから身を守るために」**もありました。講演会では、各種 SNS 等の危険性ととともに、読書や映画鑑賞などの実体験をすることの大切さや、国語の授業で言葉を学習することの大切さ、困った時は身近な人（家族・友達・先生）に相談することなども教えていただきました。夏休みのメディアコントロールの結果とともに、その講演会のことも思い出して、メディアの使用について考えていきましょう。



本日、メディアコントロールチャレンジと、夏休みの講演会の感想文を返却します。見返してみましょ。