

穴中保健だより 5月号

美馬市立穴吹中学校 保健室 令和4年5月2日(月)発行



4つのスイッチ「**そ** **う** **か** **な**？」を当てはめてみよう！

穴吹中学校では、学校や家庭でタブレットを使う機会が多くあります。そのため、日々たくさんの情報を目にしたり、耳にしたりしていると思います。このような場面で、あなたが「私」の立場だったとき、友達に何と答えますか。

A 中学校の部活でコロナのクラスターが出たらしいよ。



B君は A 中学校に通っているから B 君も感染しているかもしれないね。

こんなとき、自分に問うてほしい「4つのスイッチ」があります。

1 まだ分からないよね？	2 事実かな？ 印象かな？	3 他の見方もないかな？	4 何がかくれているかな？
(結論を) そ く断しない	(印象を) う のみにしない	(1つの見方に) か たよらない	(スポットライトの) な かだけ見ない

想像力のスイッチを入れよう！

身の回りの情報に4つのスイッチ「**そ** **う** **か** **な**？」を当てはめて考えるようにしておくと、このような状況を防ぐことができるかもしれません。

- ① 不確かな情報に振り回される
- ② いたずらに不安になる
- ③ 差別や偏見、混乱をあおる言動に加わってしまう



《参考資料》

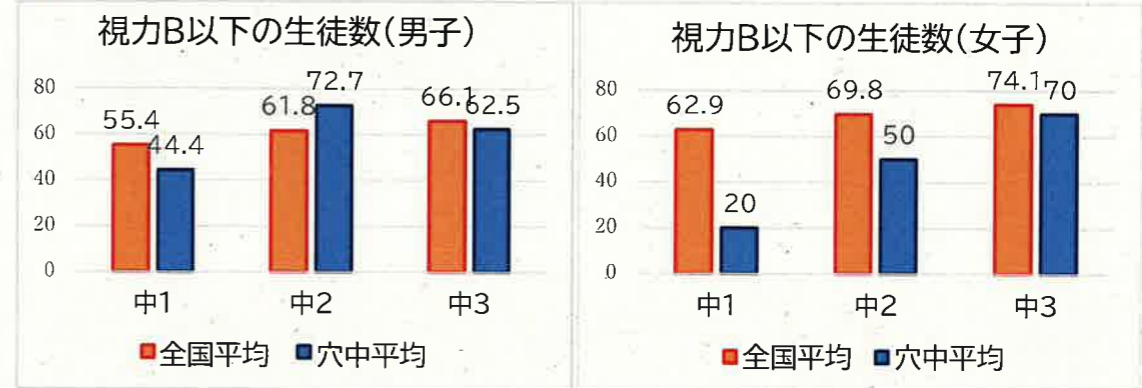
下村健一, 光村図書ホームページ, 想像力のスイッチを入れよう応用編, (2022-04-28)

https://www.mitsumuratosho.co.jp/kyokasho/s_kokugo/interview/shimomura/video.html



穴中視力検査の結果

健康診断はまだまだ続きますが、今回は、視力 B 以下の生徒数を全国平均と比べてみました。



中学2年生の男子を除き、ほとんどの学年が全国平均よりも良い結果でした。

〈 健康な目を守るアドバイス 〉

- ☆ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう。
- ☆ ゲームやスマホ、タブレットは時間を決めて使おう。
- ☆ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう。



花粉症対策 大作戦！

花粉症の季節ですね。対策のポイントは、「近づけない」+「落とす」です。



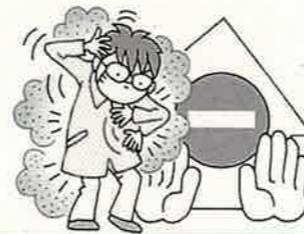
帽子・マスク・めがねをする



ツルツルした素材の服を着る



天気予報で花粉の量をチェックする



家に入る前に服や髪の花を落とす



家に帰ったら手洗い・うがいをする



家に帰ったら目や顔を洗う

花粉症は早めの治療をおすすめします！

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状が強い時は眼科に行きましょう。内科や小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

