

# ★ほけんだより★ 第7号

令和5年12月6日  
柏崎市立東中学校 保健室

## 県内全域に、インフルエンザの警報発令中！



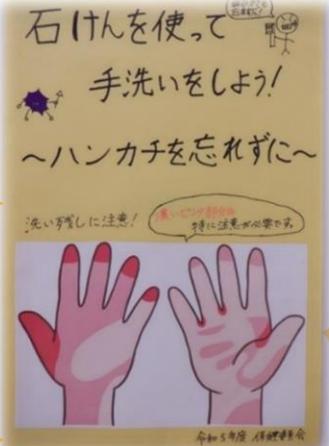
### 手洗い・咳エチケット等予防に努めましょう。

- 11月20日～26日の新潟県のインフルエンザ定点当たり報告数が、国の示す警報基準を超えました。季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の基本的な感染対策は同じです。以下の対策を行いましょう。
- 発熱や咳などの症状があるときや、具合が悪いときは、外出を控え、イベント等への不参加を徹底しましょう。やむを得ず、外出が必要な場合は、マスクを着用し、人混みを避けてください。
  - 外出からの帰宅後は、手洗いを徹底してください。
  - 十分な睡眠とバランスのとれた食事で基礎体力をつけてください。
  - 室内では、適度な湿度（50～60％）を保ってください。
  - 罹患したと思われる場合は、早めに医療機関を受診してください。

### 保健委員会で、「手洗い喚起ポスター」を作成しました。

保健委員会の特別活動で、ポスター作りを行いました。各階のトイレ近くに掲示しています。感染症の予防のために、流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。

全校で、感染症を予防していきましょう。



### 手を洗わないでいると…

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。

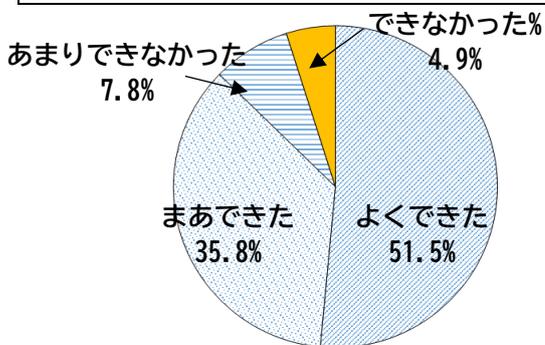


## メディアコントロールウィークを実施しました。

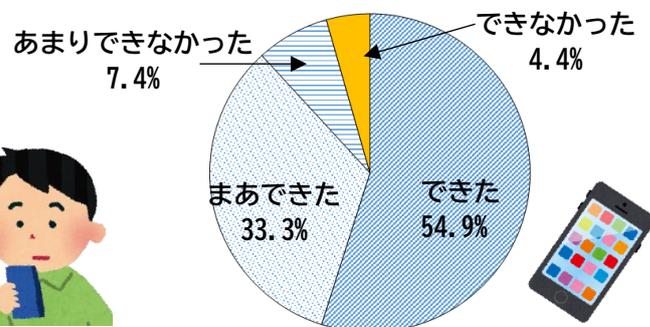
11月27日～30日にかけて、メディアコントロールウィークを行いました。「自らの生活に見通しをもち、活動に優先順位をつけてメディアを使用できるようになる」ことをねらいとして実施しました。

期間中は、各自でメディアコントロールにかかわる目標を立て、毎朝自分の生活を振り返り、自己評価を行いました。期間終了後の、生徒事後アンケートの結果を紹介します。

### 1 意欲的に取り組むことができましたか？



### 2 活動のねらいは達成できましたか？



### 3 振り返り（メディアコントロールウィークを通じて、学んだことや気づいたこと）

- ・これまででは時間の流れが速く感じていたが、時間を有効活用して生活したことでメディア以外の事をたくさんすることができた。
- ・スマホなどを使う時間を減らすと、朝、早起きができた。
- ・メディアをコントロールすることで、眠りが深くなった気がしたのでよかったです。
- ・メディアをコントロールすることによって、いつもより、自分がやりたかったことや、勉強をする時間がとれたり、寝る時間が多くとれたり、すごくいいことが多かった。メディアに支配されていたけれど、これからはメディアをコントロールして、より充実した生活が送れるようにしていきたい。

- ・メディアをコントロールすることで、普段よりも充実した勉強時間を確保できました。また、メディアの便利さもこの期間中に改めて知ることができました。
- ・メディアに気をつけて取り組む事ができた。これからは時間を見て、インターネットを使いたい。
- ・今まで使いすぎていたから、生活を見直してどの部分で使いすぎていたか、どの時間帯は余裕があるのか、ということ进行分析して効率よく使うことができた。ただ、どうしても寝る前に使ってしまったところもあったから、勉強をする前にシャットダウンをしたらいいと思った。勉強に関係ないけどどうしても使わないといけない時があった。うまく調整したい。
- ・スマホを何気なく使っている時があったので、親に預けるなどして使わないようにしたい。
- ・今度から、何もしないのにいちいちアプリを開くのをやめたいと思います。
- ・メディアが身近にあるため、やりたくなくなってしまうことが多々ありましたが、自分で決めた目標に対して達成することができたのではないかと考えています。ですが、このメディアコントロールウィークが終わったとしても続けていけるよう意識できるようにしたいです。
- ・メディアを利用する前にやらなければならない事をやるというふうにしたら、いつもより整った一週間を送ることができました。これからも続けていきたいと思っています。
- ・メディアをしすぎると勉強があまりできなくなってしまうので、この期間が終わっても意識して取り組んでいきたい。
- ・いつも時間を気にしないでスマホなどをいじっていたので、少し気をつけるだけでも変わることができました。テスト期間関係なくこれからも続けたいです。



メディアをコントロールすることで、多くの人が自分に起きたよい変化を実感できたようです。メディアコントロールのためのよりよい方法も、自分なりに考えることができていました。

大切なことは、期間が終わっても、自分で意識した生活を続けていくことです。感想の中にも「改めてメディアの便利さが分かった」と記載がありました。メディア機器はとても便利なもので、生活に欠かせない人が多いと思います。だからこそ、自分でコントロールする力が重要です。「意識できなかった」「長時間ゲームをしてしまったので、次は気をつけたい」等の感想もありました。健康な生活、充実した自分の時間のためにも、ぜひ今日から頑張ってもらいたいです。

保護者の皆様、今後も、子どもたちの健やかな生活のために、メディア機器利用について、家庭と学校で連携して取り組んでいくことができたかと考えております。今後もご協力をよろしくお願ひいたします。



## 保護者の皆様へ

### 2年生 「いのちと思春期」教室を実施しました。



開業助産師 石黒直美様をお招きし、2年生を対象に実施しました。思春期のころとからだの変化や、自分のからだを知り向き合うことの大切さ、SNSとの付き合い方、信頼できる相談先等、たくさんのことを学ぶことができました。また、最後に、「生きているだけで100点満点」という言葉をいただきました。たくさんのいのちが繋がれて自分のいのちがあることを感じ、自分や周りの人を大切にしていこうと改めて考えることができました。

赤ちゃん人形抱っこ体験も行い、首がすわっていない赤ちゃんを抱く大変さや、人間の成長等について考えることもできました。大事に赤ちゃんを抱く2年生の姿が印象的でした。



#### 生徒の感想をご紹介します。

- ・心や体の発達には個人差があって、それを否定したり、おもしろがったりせず、お互いを尊重し合えるようにしたい。自分や他の人もみんなこの世界には一人しかいない、代わりもない、とても大切な命であることを改めて教えてもらった。そんな大事な命を大切にしていこうと思った。自分もだけど、他の人のことも大切にしていこうと思った。
- ・私たちは、今思春期であり、成長していて、その成長しているスピードは皆それぞれなので、焦ったり心配する必要はないということを知りました。それと同じで、皆それぞれ考え等も違うので、尊重し合えるようにしていきたいと思いました。赤ちゃんが生まれる時、頑張っているのはお母さんだけだと思っていたけれど、赤ちゃんも頑張ってきてきたと知って、すごいなと思いました。
- ・人は必ず思春期がきて、それには個人差があることを改めて理解することができた。今ある私たちの命は、遠い昔からご先祖様が大切に大切につなげてくださったものだから、これからも自分や友だち、家族やその他の関わっている人の命を大切にしていきたいと思えた。すごくいい機会になった。

### 3年生 テート DV 防止セミナーを実施します。

女のスペースにいがたから講師をお招きし、3年生を対象に実施します。ご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問合せください。