

ほけんだより

冬休み号

令和3年12月23日 No.12

養護教諭 土井明日子・大浦茉莉

17日間、どう過ごす?

2学期が終わり、間もなく冬休みです。1年生は、中学校生活を折り返し、戸惑うこと、楽しいこと、大変なこと、うれしいことなど多くの経験をしました。学期末に行われたクラスマッチでは知力、体力を存分に発揮して楽しみ、仲間との絆を深めたことでしょう。

2年生は、2月に予定している修学旅行にむけて、学習や活動が始まりました。学年集会で修学旅行マスターのプレゼンテーションを見る後ろ姿に、修学旅行への大きな期待を感じました。

3年生は、思い思いの進路実現にむけてエンジン全開です。これまでの自分を信じて、これからの人生を切り拓く第一歩にしましょう。

新しい事ややった事がないことにチャレンジするとき、失敗はつきものです。ユーチューバーやティクトッカーも何十回、何百回分の1で成功した動画をあげるそうです。成功動画の裏には入念な準備と努力がいるようですね。

そして、何かをきっかけに、学校へ足がむかなくなった人は、長期休みになり、少しほっとしているのではないのでしょうか?みんなが登校している日々は健やかな気持ちですごせることも少なかったのではないかと思います。長期休みは「行く、行かない」を考えなくていい期間です。普段、会いづらくなっている友人へ、声をかけてみませんか? SNS やゲーム機の通信だけでなく、リアルな交流も悪くありません。また、気分転換に部屋の模様替えをするのはどうでしょう? 模様替えが面倒なら寝る時のまくらの位置を変えてみるのもいいかもしれません。ちょっとした変化は心と脳に刺激を与えてくれます。

~3学期にむけて、冬休みの過ごし方を考えてみませんか?~

交通事故や事件に巻き込まれることがないように!!

12,1月の日の入りはだいたい、17時半ころです。

持分の理由がない時は暗くなる前に家に帰り、塾や習い事で夜道を帰る時は十分気を付けてください。



誘われても絶対に応じない!!

イベントが多い季節です。飲酒、喫煙は「ゲイトウエイドラッグ」と言われ違法薬物への通り道と言われます。誘われても「飲まない、吸わない」



他人毒じゃない! トラブルに注意

令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人(前年比+223人)と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。

あなたの使い方は、本当に大丈夫?

*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」

スマートフォン・オンラインゲーム 時間、場所、つながり方、フィルタリング...

使い方、つながり方を親子で話そう!

こどもは「今」を親は「将来」を考えています。意見がちがって当たり前です。大事なことはお互いを思い、意見を出し合い「折衷案」を考えることではないでしょうか?

時間や使い方の制限をする親の思い、今やりたいことを優先したい子の思い...どこかで折り合いをつけましょう!



こどもチーム

おやチーム

クリスマスにお正月、昨年はコロナ対策で Stay Home でしたが、今年は少し、違うようです。博多や天神のイルミネーションに人が集まり、にぎわっています。久しぶりにおじいちゃんやおばあちゃんの家に行く人もいるでしょう。こうやって活動範囲を広げる時はこれまでやってきた感染症対策をもう一度、振り返ってしっかりとやっていきましょう。

インフルエンザや感染性の胃腸炎の予防も、「自己免疫力、手洗い、換気、人との距離」が効果的ですが、感染性の胃腸炎(ノロウイルスやロタウイルスなど)はアルコールの消毒だけでは感染を防ぐことはできません。20秒~30秒の手洗いを徹底してほしいと思います。



出典:国立医薬品食品衛生研究所

手洗いの方法

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

保護者のみなさまへ

保健調査票、家庭調査票に書かれた緊急連絡先の変更はありませんか? (できればお仕事中でも連絡がつくようにお願いします。) 自力で早退した場合、帰宅連絡をしてもらうようにしています。お子さん自身に連絡手段があるか親子で確認してください。