

ほげんだより 8月

令和2年8月26日(水)

国頭村立国頭中学校

保健室：No. 5



例年になく短い夏休みが終わり2学期が始まりました。

先週、保健室では生活リズムが乱れて体調不良になる生徒や、気持ちが落ち着かず来室する生徒がみられました。他の生徒の話聞いてみても、どうやら夏休み中は深夜まで起きている生徒が多くいたようです。学校が始まってもお、深夜まで起きている生徒も見受けられます。まずは、眠る時間を一日30分ずつのペースで早めるように意識して行動してみましょう。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|--|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事などころの写真を送ったり、もったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

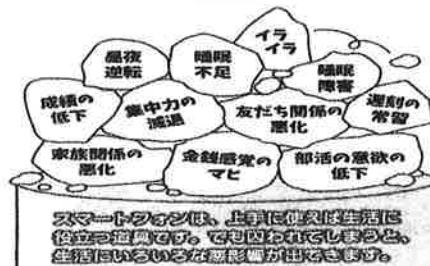


スマートフォンをほげだる使っちゃう理由はなに？

- 友だちを失くしたくないから？
- すぐに反応しないと相手に悪いから？
- 話題についていけないから？
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
- (ゲームの)対戦相手が待っているから？



でも、こんな**リスク**もあるよね



スマートフォンを多く、上手に使えば生活に役立つ道具ですが、使い方を間違えると、生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

費やしている時間と理由に問題があると思ったら、自分なりのルールを決めることから始めよう。



私たちができる新型コロナウイルス感染症対策 ~国頭中の一人一人が今、出来ること~

☆担任の先生方と確認したことを振り返ってみよう。

沖縄県は、まだまだ気になる警戒レベル4・緊急事態宣言発令中！

1. 健康観察の徹底

一日2回の健康観察！体調に異変があるときは無理せず休もう。

2. こまめな手洗い、ハンカチ持参

感染症の予防は手洗いから！正しく洗ってウイルスを洗い流そう。

3. マスク、咳エチケット

飛沫感染を防ぐためのマスクは複数枚準備しておくといいですね。

4. 密閉・密集・密接防止

いつでもどこでも換気第一！ソーシャルディスタンスはお互いの協力です。

5. 免疫力を高める

質の良い睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけよう。色々制限があるけれど…たくさん笑って免疫力を高めよう！

6. 正しい知識をもとう

科学的な根拠のある情報が確認しよう。不確かな情報は広めないこと。

7. 支え合う心を大切に

誰でもかかりうる感染症。不安を怒りに変えて人にぶつけるのはやめよう！



「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

| | | |
|-------------------------|----------------|------------------|
| 1時(いちじ) →13時(じゅうさんじ) | カナダ →外国のカナダ | A(えー) →アップルのA |
| 7時(しちじ) →7時(ななじ) | 金沢 →石川県の金沢 | K(けー) →キングのK |

「伝わりにくい」と思っているとき、相手も「聞き取りづらい」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。

保健室からのお知らせ

健康診断結果を配付しましたので御確認下さい。受診が必要な際は、通知書に専門医による助言をご記入いただき学校に提出をお願い致します。また、毎日の健康観察シートにおける保護者確認の御協力も引き続きよろしくお願い致します。

