

# ほけんとこもり 2月

暦は「立春」を過ぎました。立春を過ぎたころに降る雨を『寒明けの雨』と言い、立春から春分(3月20日)までの間に初めて吹く強い南向きの風を『春一番』と言います。季節は少しずつ春に向かっていきます。とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続きます。

寒さにもウイルスにも負けないように、体調をしっかり整えて生活しましょう。

## 保健室からのお知らせ

2月8日(月)～

14日(日)は

メディアセレクト週間です!!

来週から、今年度最後のメディアセレクト週間になります。

『やまとメディア6つの約束』をもう一度見直し、家の人とメディア利用のルールづくりの参考にしてください。この機会にしっかりメディアの利用について考えてみましょう。

まずは、食事中テレビを止めて家族との会話をしたり、SNSではなく直接友達と話したりすることを楽しんでみましょう。

**2月15日(月)提出日**です!

健康な子どもを育てる  
生活習慣とメディアルール

## やまとメディア 6つの約束

### メディア漬けで失うもの

- 睡眠時間(睡眠不足により、体内時計が狂います)
- 体力(運動をしないと、骨も筋肉も育ちません)
- 学力(スマホを使うほど学力が下がると調査結果が出ています)
- 視力(目の筋肉の緊張が続き視力低下につながります)
- 脳機能(脳の記憶や判断を司る部分に発達の流れが出ます)
- コミュニケーション能力(直接話すことが不安になり、社会に溶けこめなくなります)

### 1 家族や友達との会話を大切にしましょう

良好な人間関係を築くため、通信機器に頼らず、顔を見ながら話し、コミュニケーション力をみがきましょう。

### 2 子ども部屋にはメディアを持ち込みません(持ち込まない)

自宅にメディアがあると、利用時間が長くなる傾向にあります。

### 3 メディア利用は1日2時間以内を目安に、適切な時間を決めましょう

2時間以上の利用は、睡眠や食事の時間の確保に影響します。

### 4 夜間、携帯等のメディアは親に預けましょう

小学生:午後8時以降  
中学生:午後9時以降

メディアを利用する時は、学習や手洗いなど、すべきことにも必ず取り組ましましょう。  
利用時間を守りネット依存を予防しましょう。

### 5 人を傷つける内容や個人情報の投稿は絶対にしません

気軽な書き込みがトラブルにつながります。投稿の前に、周囲の人に迷惑をかけたか、立ち止まって考えましょう。  
また、プライバシーを守るため、自分や友達の個人情報を公開してはいけません。

### 6 食事中のメディア視聴はやめましょう

メディアを見ながらの食事は、食事に集中できなったり、姿勢が悪くなったり、かむ回数が減ったりするので、食物がうまく消化・吸収できないために、身体にも悪影響を与えてしまいます。

### 家族みんなでルールを守る

### 大切なのは親の基本姿勢です。

- ・携帯電話やスマホは目的や場所を明確にして使用させます。
- ・家庭のルールを作り、守れないときや困ったときは、共に考えます。
- ・ゲーム機や音楽プレイヤーの使い方も目を配り、時間の使い方を教えます。

親が子どもの手本となります。

## まだまだ注意! 冬の感染症



### 人のからだ

乾燥が  
苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから

### 湿度高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

### 湿度低

粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

### カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が好き

空気中で長く元気に活動できるから

湿度 50% 以下

### ウイルスに感染

乾燥を防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

## カウンセリングが受けられます!!

生徒のみなさんも、保護者の方も、希望があればスクールカウンセラーのカウンセリングが受けられます。保護者の方のみで受けることもできます。毎週金曜日にカウンセラーが来校します。

スクールカウンセラー：○○○○先生(○○病院)

### 受け方

生徒・・・学校(放送室前掲示板、中央階段踊り場)においてあるカウンセリング予約申込み用紙に記入して○○まで出してください。

保護者・・・学校(○○)まで事前にご連絡ください。【☎38-2056】