

ほけんだより



保健室 / 2021年 12月 6日発行

今月の保健目標
冬の健康に
気をつけよう

日に日に寒くなってきましたが、学校では**換気!換気!換気!**みなさんの協力で、しっかり感染症対策ができています。おうちでもできる換気テクニックを紹介します。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を上手に使いながら換気しましょう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずらして開け、放しにしておくほうが室内の温度変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることができません。

暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐあたためられるので、オススメです。

冬の空気はカラです 冬も水分補給が大事です!



カーテンなどの燃えやすいものは、暖房器具から離しましょう(火災予防!)

冬になるとよく聞くんです。。

「汗をかかないから、水筒をもってきていない。」

「暑くないから、飲まなくて大丈夫。」

本当にそれでいいのでしょうか?



冬は体から「出ていく」水分があまり目につきません。しかし、冬の空気はカラ。温めた空気もカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますし、ウイルスは乾燥が大好き。身を守るために、冬も水筒を忘れずに。

アルコール



少しコロナの感染状況が落ちつき、人と集まる機会が増えたり、冬休みにはクリスマスやお正月と楽しみにしている行事もあつたりします。そこには「危険な誘惑」もいっぱいあります。20歳未満の飲酒は法律違反です。まずは断りましょう。

第2回 学校保健委員会が開催されました。

令和3年11月12日(金) 3限

第1回学校保健委員会では、メディア機器が心身に及ぼす影響について考えました。それを受けて、第1部では、保健体育委員会が考えた、野間中生が健康に過ごせるように、メディア機器という誘惑に打ち勝つためのキャンペーン「誘惑へのチャレンジ」について結果を報告しました。



	チャレンジ項目	達成率
①	メディア機器の使用時間を2時間30分以内にする	78.4%
②	メディア機器の使用時間帯を22:30までにする	77.2%
③	メディア機器を寝る前30分間は使わない	69.5%

自分に必要なチャレンジを1つ選んで一週間取り組みました。中には3つのチャレンジすべてに取り組んだ人もいました。多くの方が積極的に取り組むことができました。3学期もキャンペーンを行います。今回の反省を生かして、家族とルールを決めるなどしておきましょう。

第2部では、野間中スクールカウンセラー^{のりあき}服部憲明先生より、「メディア機器と心について」のお話を聞きました。その中で、メディア機器を通じたコミュニケーションについて、事例を交えて考え、友だちとも意見を交換して、考えを深めました。



【スクールカウンセラー 服部先生より】

- ・「メディア」には、情報を発信する人と情報を受け取る人の両側に人がいる。知らず知らずのうちに人を傷つけないために、上手に活用することが大切。
- ・人間関係の中で「嫌だな、うざいな」と感じることはいけないことではない。そういう感覚があると、他人にそういうことをしないように気をつけることができる。
- ・何かトラブルがあったときに、直接伝えず、別の場面でSNSやメールなどで発信してしまった場合、被害者から一転、加害者になってしまうことがある。
- ・SNSやメールで発信する場合、いいことでも悪いことでも個人が特定できるような書き込みは絶対してはいけない。
- ・何か困ってしまったとき、誰にも相談できずにいる場合には、スクールカウンセラーを活用してほしい。

【生徒の感想】

- ・何かを発信する際は自分の発言に注意したい。相手はどう考えるか、どう捉えるかを常に意識したい。
- ・ネットに書き込むことは書き込んだものが残ってしまうし、相手が傷ついてしまうことは書かない。
- ・メディア機器は便利である反面、人間関係に影響を及ぼすこともあることが分かった。
- ・個人情報には絶対に載せたらダメだし、そういうことをしている人がいたら注意する立場になる。
- ・人それぞれ意見が違うけど、やっていいことといけないことはみんな一緒だから、一人一人が気をつける。

メディア機器はとても便利で魅力的なものですが、決して人を傷つけることはしてはいけません。そして、自分自身の心身を守るために、今こそ、しっかりとおうちのひとと使い方について話し合ってみましょう。