

なぜ、インフルエンザを予防しよう。

まだ本校ではインフルエンザは発生していませんが、近隣中学校では発生しています。また、今年は流行が早く大流行が懸念されています。引き続き、予防に努めましょう。

なお、予防接種を受けてもかかることもあるため、安心して予防を怠らないよう、せきエチケット、うがい、手洗い、換気、加湿、休養、栄養を心がけましょう。

【感染性胃腸炎にも注意!!】

冬場はノロウイルス等が原因の感染性胃腸炎にも注意が必要です。①健康観察(吐き気、嘔吐、げりなど) ②手洗いの励行(トイレ後、食事前、調理前後の流水、石鹸による手洗い)③嘔吐時は塩素系漂白剤(ペットボトル 500 ミリにペットボトルキャップ 2 杯)による消毒を心がけましょう。

【おうちの方へ】

インフルエンザにかかったら、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。

症状が出た日の翌日を1日目として数えますが、「高熱を出した日を指して発症」とする場合があります。主治医と相談し、出席停止期間を守るようご協力ください。

なお、冬休み中の部活動も参加しないようお願いいたします。

【症状】

- ・38℃以上の高熱
- ・せき、くしゃみ
- ・関節痛、寒気、だるい
- ・げり



あなたは大丈夫？ ネット依存 ～裏面のチェックシートから自分を振り返ろう～

冬休みは、ふだんよりもインターネットをする時間が長くなりがちです。ネットはアルコールやたばこ、ギャンブルと同じ依存物で、使用時には快楽をもたらすドーパミンという物質が体内から出ます。

しかし、ネットを過度に使うとその物質を感じ取る受容体が鈍感になり、快楽を感じにくくなります。

また、依存物をしていない時の自分を「不幸だ」と感じるようになり、依存が強くなって、心身の健康や社会生活に支障をきたします。裏面のチェックシート(岡山県教育委員会 ネット依存防止マニュアル)を使用し、自分のインターネットの使用を振り返って、生活を見直しましょう。

【チェックシートの判定】点が高いほど、ネット・スマホとの関係が強く注意が必要です。

○20～39 点 問題なし

○40～69 点 注意：少し気になる結果です。使用時間が長くなっていませんか。このままでは、学習や健康面に影響が出ます。使用時間の減少やネット以外の気分転換(読書・運動・家族との会話など)を心がけましょう。

○70～100 点 依存の恐れ:ネット使用があなたの生活に重大な問題をもたらしています。ネットが気になり、イライラしたり親にやめるように言われて怒りがおさまらなくなったりしていませんか。また、食事や睡眠がとれなくなったり学校に行くのがいやになったりしていませんか。このような人は、周囲の大人に相談して、早めに生活を改善しましょう。

イライラ→ストレス解消→ネット→しだいに時間が長くなる→していないと「不幸だ」と感じる→昼夜逆転・家族との関係悪化・やるべきことができなくなる・心身の健康が保てなくなる→イライラ→ストレス解消→ネットという負のサイクルにはまると大人でも抜け出すことが難しくなります。

「ネットしすぎでしょ」とおうちの方から言われても、「しすぎだな-」と思っても、反発したくなる人もいます。なぜ、自分がネットにはまらざるを得ない気持ちになっているのか、この機会に自分を振り返り、そのきつい気持ちと、親子で納得できるルールを確認できるといいですね。

1年生に「SOSの出し方に関する教育」を実施します。

【おうちの方へ】

近年、子どもの心の健康問題が複雑化深刻化しています。本校では、年間を通じ「心の健康に関する教育」を実施しており、その一環として、「SOSの出し方に関する教育」を12月13日(金)1年CD組、1月14日(火)1年AB組に実施する予定です。

子どもに、生涯にわたり、自分の心の健康の保持増進を図る力を付けるためには、自分の心の健康問題に早期に気付き、自分だけでは解決できない深刻な悩みがある時は、周囲にSOSを出す力を付けることが重要です。

また、教職員もおうちの方と協力しながら、子どものSOSをキャッチできるよう努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

【ネット依存になりにくい人】

- 日頃から親子の会話が多い。
- 兄弟仲が良い。
- 何でも話せる友だちがいる。
- 生活のリズムが整っている。
- 夢や希望を持っている。
- 学校が楽しい。
- やるべきことを優先できる。
- ネット以外に打ち込むことがある。
- スマホを持つ意味を理解している。
- 周りに振り回されない性格である。