



## 冬休みを有意義に過ごそう

今年の冬休みも、去年と同じく少し長い17日間です。クリスマスやお正月など、イベントへの参加や遠方への旅行、親戚宅への帰省を予定している家庭も多いと思います。せっかくの楽しい時間が台無しにならないように、感染症の予防を徹底して過ごしてください。

年末年始は、医療機関の診察体制が通常とは異なりますので、事前に地域の医療機関を確認するとともに、抗原定性検査キットや解熱薬などを事前に購入しておきましょう。

受験生にとっては、我慢の冬休みになる生徒が多いと思います。時には息抜きも必要ですが、感染症にかからないように規則正しい生活を心がけ、不要不急の外出を控えるなどの対策をしっかりと行ってください。

<h3>手洗い・手指の消毒</h3> <p>石けんで15秒以上洗う。→アルコール消毒をする。</p>	<h3>マスクの着用（せきエチケットの徹底）</h3> <p>マスク着用を徹底する。 咳エチケットをする。</p>
<h3>「3密」を避ける</h3> <p>3つの「密」が重なる場所は、特に避ける。</p>	<h3>体調が悪いときは外出を控える</h3> <p>体調が悪い（熱がある、かぜ症状がある等）の時は、自宅で療養する。</p>

☆ 新年を STAR する気は ☆ がんばりたい ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<h3>生活リズム崩さずに!</h3> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<h3>事故に注意!</h3>	<h3>誘われても断る!</h3>
<h3>毎日少しでも運動</h3> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ キュー</p>	<h3>なぜインフルエンザ予防</h3> <p>手洗い うがいの 換気</p>	<h3>病気・異常の検査・治療</h3> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

# 学校保健委員会が開催されました！～12月16日（金）～

## ★学校保健委員会とは

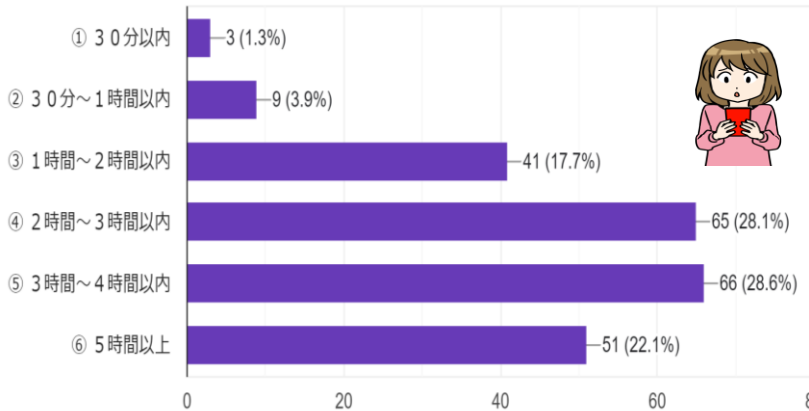
学校における様々な健康問題を協議し、家庭や地域と連携して健康づくりを推進する組織です。体の健康だけではなく、心の健康や災害時の問題などについても、様々な立場の人が意見を出し合い、よりよい解決方法を探していきます。

今年度は感染症対策のため、リモート開催とし、各教室で保健委員の発表を聞きました。



## テーマ【メディアとの上手な付き合い方について考えよう】

テレビやスマホ、タブレット、携帯ゲームなど



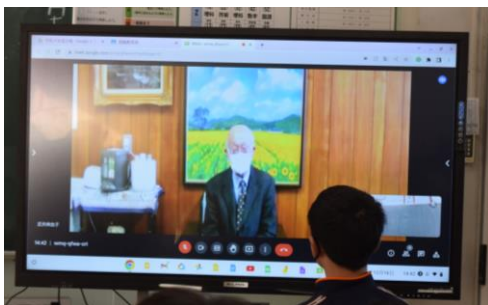
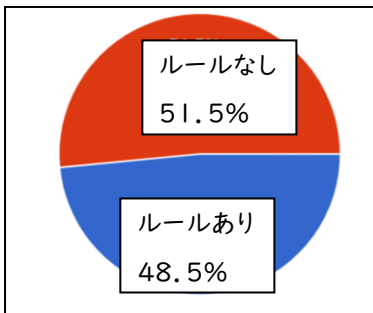
休日のメディア利用は、3～4時間が最も多い結果になりました。5時間以上利用している生徒は、平日の約4倍いました。

利用しているツールとしては、「動画視聴」が最も多く、次に「SNSの利用」「ゲーム・オンラインゲーム」でした。

メディアを利用するときのルールがあると答えた生徒は48.5%で、ルールがない生徒の方がわずかに多いことが分かりました。

ルールの中で一番多い回答は、「時間制限がある」でした。次に多かったのが、「使う場所が決まっている」で、「やるべきことが終わってから」というルールも多かったです。「課金やアプリへのログインはしない」「不快になるコメントは書かない」など、使い方に関するルールがある生徒もいました。

学校歯科医の平野先生から、ネット社会において大切なことは、「時間を適切に使うこと」「コミュニケーションが一方通行にならないよう気を付けること」だとお話していただきました。また、マスク生活によって口呼吸になり、口腔内のトラブル（口内炎・ヘルペスなど）が増えていること、長引くコロナ禍によるストレスから、歯ぎしりも増えていることについてお話していただきました。



## 「ネット依存」「ゲーム障害」の危険性について



### 「インターネット依存」ってなに？

生活に支障が出てしまっているのに、インターネットやSNSなどをやめられない状態の精神疾患。

### 「ゲーム障害」ってなに？

2019年5月にWHO（世界保健機構）が認定した新しい精神疾患。おとなも子どもも関係なく発症する。



チェックリストで自分の依存度について確認しましたね。結果はどうでしたか？使い方を間違えると「便利で楽しい道具」が「自分をダメにする悪い道具」になってしまいます。

もう一度使い方を見直し、充実した冬休みを送りましょう！そして、3学期また元気に会いましょうね♪