

ほけん だよい



1月の保健目標

インフルエンザの予防に努めよう

1月の健康関連行事

日	曜	行事
11	火	冬休み明け集会 特別日課 1.2年生課題テスト
12	水	B日課 2年三者懇談
13	木	三者懇談 B5 火 1236 木6
14	金	金 12564 給食室細菌検査
17	月	三者懇談(18・20・21日)
21	金	2年スキー教室
24	月	給食マナーアップ週間(～31日) B日 課 悩みアンケート 部活動なし
25	火	授業・家庭教育強化週間(～2/7)
26	水	登校指導 チャレンジデー
27	木	B日課
28	金	3年実力テスト⑦
31	月	安全点検

17日間という長い冬休みが終わり、学校生活の再開です。

生活リズムは戻っていますか？

突然ですが、ここで問題。「1月は15、2月は18、3月は8、って何？」

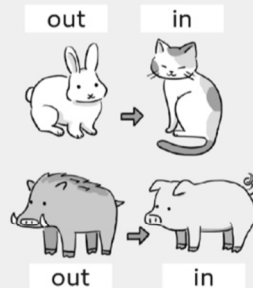
これは、卒業式を含め、3年生が学校に来る日数です。

一日一日を大切にしたいと思う年明けです。

ネズミ ウシ トラ …干支の由来

干支(えと)は、もともと中国から広まったもので、年を数えるための言葉にわかりやすく動物をあてはめたことが始まりといわれています。

干支まつわる話として、よく知られているものに「イヌやトリ、ウマ、ウシなどの人間と近い動物が入っているのに、なぜネコがいないのか」がありますね。ところが、日本以外の国に伝わっている十二支(干支に含まれる12種類の動物)では、ウサギではなくネコ、イノシシの代わりにブタが入っている地域もあるようです。



2022年は「寅(トラ)年」。トラは、その毛皮のりっぱな模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ…ぜひ、そんな1年にしたいですね。



Instagram「若者に悪影響」 若者に重圧

2021.12.10(金)朝日新聞・朝日新聞デジタルより

ロイター

内部文書で書かれている内容とインスタ側の反論

FB文書にある内容や
ホーゲン氏の主張

6カ国の調査で、身体
の見た目の悩みを抱える
10代の少女の32.4%が、**インスタ
を見ると状況が悪くなる**
と回答

10代の若者は依存者
のような語り口をして
いる。気持ちが良くなる
が、悪くなる。気
にかける時間を減ら
したいが、我慢できない

フェイスブックは、利
用者の安全より自社の
利益を優先してい
る(ホーゲン氏)

不安など、10代の少女
が抱える12項目の問題
のうち、11項目で**イン
スタは助けになっている**。
例外が、身体の見え目
に関する問題だ

我々の調査では、
依存性があるとは
示されていない

若者の安全はきわめて
重要。(9月に検討を一
時停止した)10～12歳
向けのインスタは問題
を解決しようとするもの

生徒のみなさんの会話で、よく登場する「Instagram」。
会社側(メタ:旧フェイスブック)の内部調査で、「若者への悪影響」
を把握しながら、利益を優先し対応が後手に回っていたと批判が集ま
っています。

以下は、調査内容。

『自殺願望や自傷行為の悩みを抱える10代少女の13.5%、身体
の悩みを抱える10代の少女の32.4%が、Instagramを見ると、
状況を悪くすると答え、「良くなる」を上回っていた。』

また別の調査では、有名人の投稿が多く、「完璧に見えなければい
けない」というプレッシャーがあるとしている。こうした結果、摂食障害、う
つ、孤独などにつながりうるという。』

インスタだけでなく、ティックトックやスナップチャットにも通じる問題と
もいえます。欧米の議会では巨大IT企業の規制強化の法案の検討が
進んでいるといえます。

多感で未熟な10代。大切な人生の基礎のできるときです。余計な
情報に惑わされ、人間としての成長を阻害されないように、大人が守っ
てあげる必要性を再確認できました。

「中学生は、スマホを持たない」…大切です。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



本の紹介

本校学校耳鼻科医の高島雅之先生が、2021年12月10日、著書を出版されました。

内容の一部を紹介しましょう。

「鼻」ってなぜ穴が二つあるの？鼻は脳にとって、とても大切な存在。そして、鼻の働きは歯並びとも関係しています。

そんな、知られざる鼻の働きに始まり、1年生を対象に「睡眠講話」で教えていただいている「睡眠」の大切さについて、更にわかりやすく詳しく書かれています。(7/7 実施)

睡眠講話で教えていただいたこと、皆さんは実践できていますか？

寝不足なのに、週末たくさん寝て、「すっきりした」と勘違いしている人はいませんか？「睡眠負債」が積み重なるのは、心身ともに危険です。

本を読んで、学び直しをしてみましょう。

図書室でも購入予定です。

