



令和3年12月24日
No. 11
飯豊中保健室

明日から冬休みです。一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



「健康の記録」を配付しました

三者面談の際に通知表と一緒に配付されました。2学期の健康診断の結果が記入されていますので、おうちの人と一緒に見て、健康状態を確認しましょう。

健康診断の結果、受診が必要な人には事前に「受診のおすすめ」等を渡しています。まだ受診の済んでいない人に「受診のおすすめ」を再発行しました。現在治療中の人もいると思いますが、治療状況の確認の意味も含めて再発行しました。おうちの人と相談して、早めに受診し治療を済ませましょう。

受診・治療状況

	視力	歯科
「おすすめ」を渡した数	58人	86人
「おすすめ」が返ってきた数	49人 (1年生 18人 2年生 19人 3年生 12人)	55人 (1年生 22人 2年生 18人 3年生 15人)
受診・治療率	84.5%	64.0%



外部講師の先生から講話をしていただきました

2年生 「スマホ・ケータイ安全教室」 KDDI株式会社 山形 豊 氏



講話を聞いて、ネットはとても恐ろしいものだった。スマホはとても便利だけど、使い方を間違えると、いじめにつながったり、依存症になったりするので気をつけたい。特にメディア機器を使っていると時間を気にせずに使ってしまい、目が疲れて時間を無駄にしている気がするので、時間を決めてから使ったり、休憩を入れたり制限していきたい。

何か特別なことをしなくても普段の生活のちょっとしたきっかけでネットトラブルに巻き込まれるということがわかった。それを防ぐためには、しっかり考えてから行動し、もし巻き込まれても一人で悩まず、誰かに相談しようと思った。これから絶対にネットを使うので、どこにでも危険があるんだなと思って生活したい。

今日の講話のようなスマホのトラブルはあるだろうかと予想はできていたけど、予想よりも怖くて大変なことだと思いました。私もスマホを持っているので、制限時間機能などを使ってスマホ依存にならないようにしたい。また、写真などを投稿するときは、本当にいいのか、これを見て嫌な気持ちになる人はいないかなど、しっかり考えてスマホを使いたいです。

スマホ・ケータイは使い方によって被害にあうことを知っていたけど、いじめられた後もネットで炎上したり、写真を保存されたり、ゲームで生活がままならなくなったり、思った以上にひどいことが起きていて驚きました。私はスマホを持っていて今まで被害にあったことはないけど、ずっと使うものとして今から使い方を再確認して、トラブルに巻き込まれないようにしたいです。



僕は今回の講話を聞いて特に印象に残ったことはゲーム依存症の話でした。僕は疲れたときや嫌なことがあった日などは、長時間ゲームをしてしまったり、勉強よりもゲームを優先してしまう日もあったりするので、依存症にならないように、時間制限や画面から離れるなど、これからもルールを守ってゲームをしていきたいです。



スマホは生活で使っていて便利で役立つけど、個人情報や特定できるものを投稿すると、危険な事件やいじめなどにつながってしまうということがわかりました。私もスマホをいじり始めると止まらなくなることがよくあります。今日見た動画の例のようにならないように、見過ぎないことを大切にしていきたいです。スマホいじりで一日を過ごさず、運動や読書など、違うことをしてみようと思います。

