

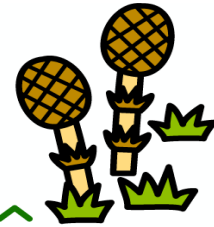


あっという間に学年の締めくくりの月を迎えました。3年生には3年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧とし、春には新しいステップを踏み出してください。新たな気持ちで新年度を迎えるためにも心と体の準備をしましょう。そして、3月3日は耳の日。たまには電子機器から離れ、疲れた「耳」も癒してあげてくださいね。



## 3月 保健目標

健康生活の反省をしよう



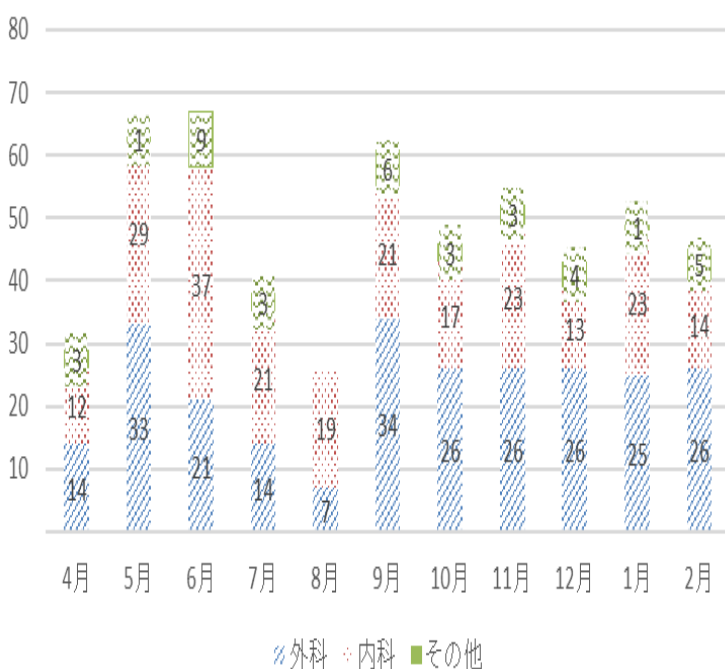
今年度の保健室利用者は、延べ**519人**（病気：229人、けが：252人、その他：38人）でした。1年間のうちに**一日平均約3人**、**一人当たり約9回**保健室を利用したことになります。

いつも感じることですが、病気やけがでの利用以上に、何となく立ち寄る人、友達や先生と話をしたい、聞いてもらいたいなどの理由で来室する人が多いと感じます。ちょっとした健康相談の利用もありました。

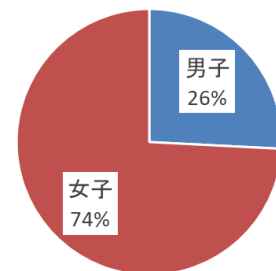


今後も生徒の皆さんの心身の健康を十分にサポートできるよう、いつでも・だれでも・安心して利用できる保健室を目指していきたいと思います。

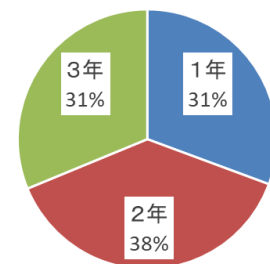
月別保健室利用者数(4月~2月)



男女別保健室利用割合



学年別保健室利用割合



# 3月3日は「耳の日」です



予防しよう

## ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



### 予防Point 02

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



### 予防Point 03

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より

本年も、お子さんの心身の健康の取り組みに際して、多くのご理解とご協力をありがとうございました。春休み・新年度に入りますが、本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診勧告書」について、受診や治療の経過をお知らせいただいていないものがあります。特に歯科の受診率が低く、むし歯の治療をしていないお子さんが見られます。先月改めて治療勧告書を配付しました。春休みの間に確実に受診・治療するようにお願いします。



### 1. 2年生

3月24日(金)に保健関係書類を返却いたします。4月10日(月)に回収いたしますので、新学年の項目を全て確認・記入するようお願いいたします。

<新学期の持ち物・提出物について>

- 保健関係調査票    健康の記録    心とからだの健康調査票    健康観察カード
- スポーツ振興センター同意書 **※掛金460円は校納金引き落としとなります**

### 3年生

卒業にあたり、3年生には健康の記録や生活習慣チェックカード・メディアコントロールチャレンジカードを返却いたします。成長の記録ですので、ご家庭でご活用ください。

### 保護者の皆様へ ~ お知らせとお願い ~

お子さんが学校管理下でけがをして受診した場合、スポーツ振興センターに災害共済給付金を請求することができます。災害共済給付を受ける権利は、災害発生から2年間です。申請手続きは学校で行っておりますので、学校に連絡していなかった災害やお手元に未提出の書類がある場合は、連絡ならびに書類提出をお願いいたします。

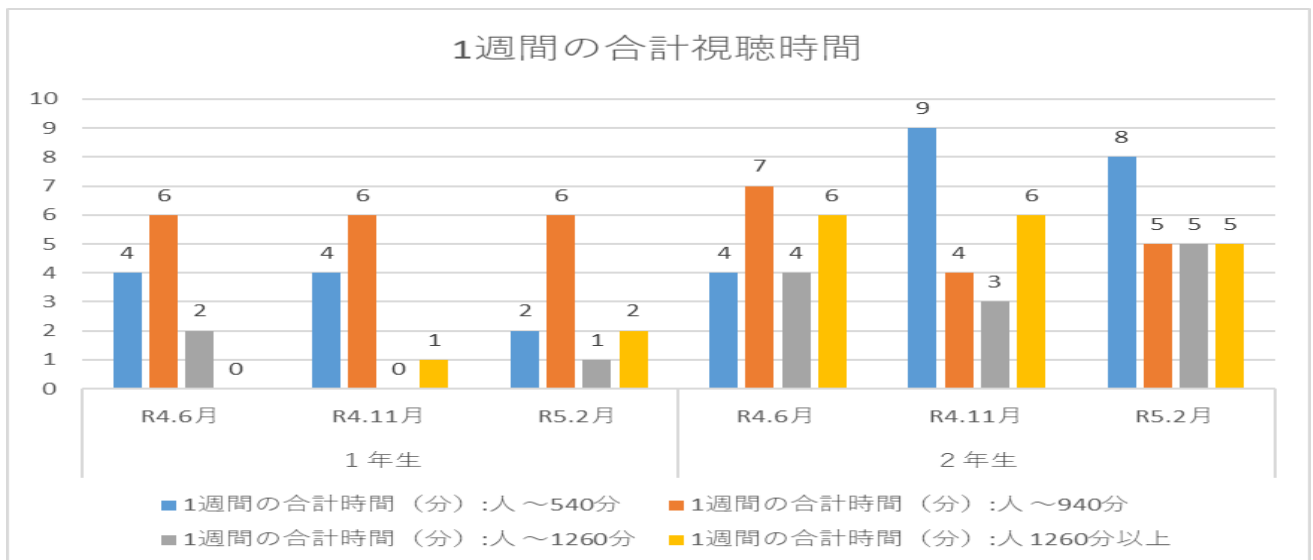
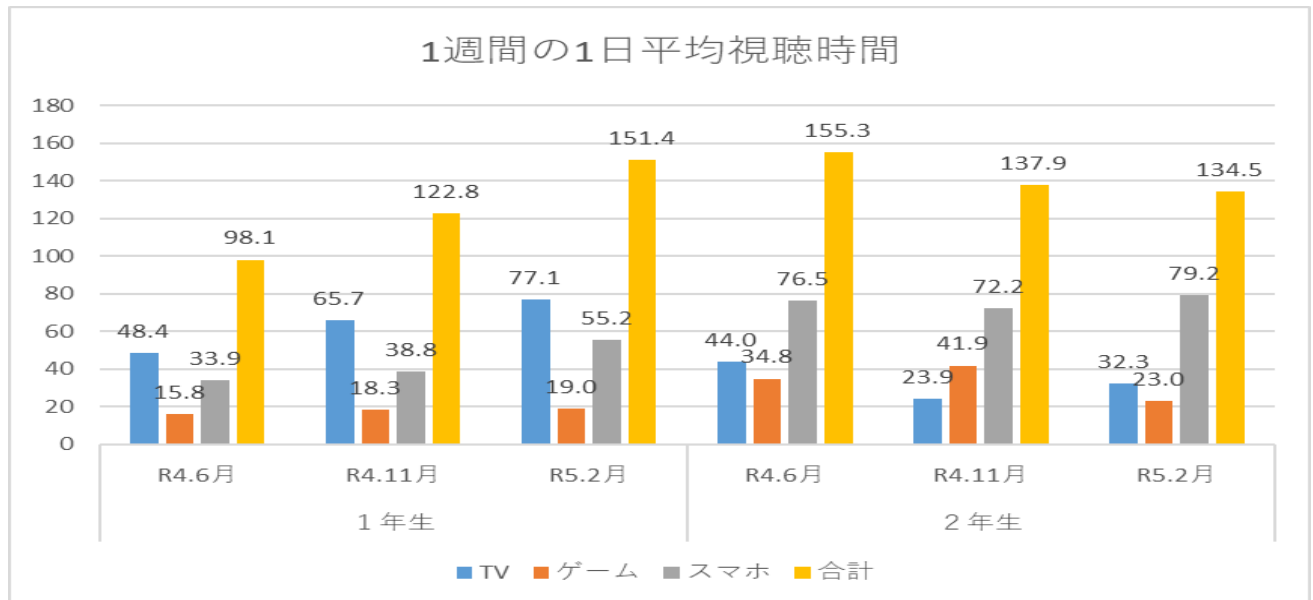
なお、中学校在学中のけがの新規申請については、進学後も中学校で手続きすることになります。3年生の皆さんは卒業前に書類を提出されることをおすすめいたします。

### 第3回 メディアコントロール週間の結果について

実施期間: 2月3日(金)~2月9日(木)

メディアコントロール週間にご協力いただき、ありがとうございました。実施した結果、すべてのメディアの合計使用時間の平均は142.9時間でした。前は、130.4時間で残念ながら利用時間が増えてしまいました。また、平均時間でみると、1学年は実施毎に利用時間の増加が目立ちました。ゲームの使用者は限られている一方で、テレビとスマホの利用時間が増えていることがわかりました。2学年については、実施毎に利用時間の減少がみられました。特にスマホの利用を抑えている人が多かったです。目安である120分(平日推奨目標)と180分(土日推奨目標)以下に抑える人が1学年は減り、2学年は増えていました。

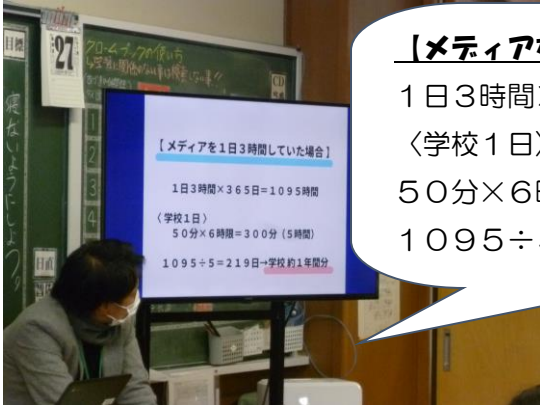
振り返りを通して目標や使用方法(具体的な対策)を保護者の方と相談してみてください。学習目的に使用する際にも、デジタル機器の長時間利用は目をはじめ体への影響が懸念されます。長時間利用するときは、適度に休憩を取ったり、使い方に気を付けたり生活環境を整えるなどの対策をとることをお勧めします。



健康で明るく楽しく学校生活が送れるよう、引き続きメディアの付き合い方を考えていってください。

540分以下: 平日60分 休日120分で計算した数字  
 ~ 960分: 平日120分 休日180分で計算した数字  
 ~ 1260分: 平日&休日180分で計算した数字  
 1260分以上: 1日平均3時間以上で計算した数字

今回1・2年生は、事前指導に ICT 支援員の新井さんから「ネット依存とゲーム中毒の予防」「デジタルデトックスのすすめ」についてお話をいただきました。



### 【メディアを1日3時間していた場合】

1日3時間×365日(1年)=1095時間

<学校1日>

50分×6時間=300分(5時間)

1095÷5=219日→学校約1年間分

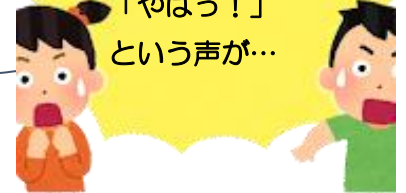
時間の使い方を考えるきっかけ  
となりました

生徒から

「え!そんなに?!」

「やばっ!」

という声が…



### 【取り組んだ生徒の皆さんの感想】

<1年生>

- ・ゲームをやる時間を制限することができたので良かったです。テスト期間が終わってもメディア利用に気を付けたいです。
- ・いつもより、テレビの時間を減らすことができましたが、スマホの時間は少し多くなってしまいました。これからは、スマホを使いすぎないように心がけます。
- ・ゲームにさわらない日を作れて良かったです。

<2年生>

- ・テスト期間でなるべくメディアに触れないように通知をオフにして勉強しました。休みの日も平日も使用時間を少なくできたので良かったです。
- ・120分以内の日が多くてよかった。休日もメディア時間を少なくしたい。
- ・つつい勉強の合間にスマホを触ってしまうことが多かったので気を付けたいです。

### 【保護者の方から】

<1年生>

- ・期末テストに向けて、ゲームやテレビの時間を減らし、しっかり自宅での学習もできています。試験以外の時間も、このような習慣ができるよう家庭でもしっかり声掛けします。
- ・テレビ以外はコントロールできていると思います。このまま頑張ってください。
- ・部活のない日に1日中タブレットを見続けるのはやめましょう。タイムスケジュールを書き表して区切りをつけて行動しましょう。

<2年生>

- ・自主的に学習に取り組む時間が増えて良い傾向だと思えます。
- ・意欲的に学習に取り組んでいました。スマホ時間も増えているので意識してね。
- ・なかなか難しいですね。気づけばスマホを見ているのでしっかりルールを守って少しでも学習のほうに時間を使うようにしていきます。

3年生は、卒業後を視野に入れ「ネットリテラシー」についてお話をいただき、マナーとルールについて考えました。

### 【SNS 利用上の注意点】

SNS上に公開した情報は、**他者が自由にコピーできる。**  
写真や動画が**犯罪に使われる**場合も。

会員制SNSでも、外部に流出は容易のため、自分が公開した情報は、公開した時点で**「全世界へ公開した」**と同じ。

### 悪ふざけの範囲を越えた行為

ネットに公開→店の営業を妨害  
個人情報特定→学校・職場へ苦情  
学校・職場・地域での居場所→なくなる  
本人や家族、学校、職場へも影響

### 【3年生の感想】

- ・世界という大きいくりで考えるほどネットは怖いものなんだということがわかりました。便利なものこそ注意するべきことがあるところを頭において過ごしていきたい。
- ・まだLINE ぐらいしか SNS は使ったことがないけれど、高校に入ったら使おうと思っていたから、今回の話にあった加害者にならないようにするだけでなく、被害者にもならないようにしたいと思った。

日常生活の中で関わる自分の周りの人との関係性も大切にし、今ある時間を大切に過ごしていきましょう♡