

1月の保健目標「かぜやインフルエンザを予防しよう」

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



2学期にインフルエンザが流行しましたが、3学期にも流行する可能性があります。
ゆだんせずに上記の3原則で、予防しましょう。

スマートフォンやタブレット端末使用時のルール作り

スマートフォンやタブレット端末は、通信・ネットワーク機能に長けており利便性が高い反面、間違った使用を続けると心身の健康被害や成長発達の妨げになる可能性があります。そのため、自己管理能力が未熟な子どもは、家庭での使用ルール作りが重要です。日本小児連絡協議会の提言の中で、アメリカの母親が子どもにiPhoneを持たせるにあたって結んだ約束を参考例として挙げていましたので、紹介します。

「母から子への iPhone、18の約束」(要約)

- ①これはお母さんの iPhone です。
- ②iPhone のパスワードはお母さんに報告しなさい。
- ③これは電話です。お父さん、お母さんの電話には必ず出ること。
- ④学校のある日は夜の7時30分に、週末は夜の9時に、そして翌朝朝の7時30分までは、お父さんかお母さんに iPhone を渡すこと。
- ⑤学校に持っては行けないが、特別な事情がある時は相談のります。
- ⑥自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。
- ⑦iPhone を使って人を傷つけないこと。
- ⑧相手に面と向かって言えないことは、iPhone を使って言わないこと。
- ⑨友達の親の前で言えないことを、iPhone を使って言わないこと。
- ⑩アダルトサイトやポルノは禁止。
- ⑪公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。
- ⑫他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。
- ⑬むやみに写真やビデオを撮らないこと。
- ⑭ときどき家に iPhone を置いて出かけるようにしなさい。
- ⑮みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。
- ⑯ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。
- ⑰検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。
- ⑱この約束を破った場合は、お母さんは iPhone を取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。

参考文献：日本小児連絡協議会「子どもと ICT (スマートフォン・タブレット端末など) の問題についての提言」

以上はあくまで一例です。各家庭の事情や発達段階に応じて、子ども・保護者共に納得できるルール作りをお勧めいたします。



1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他の人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。



爪、伸びていない?



爪が割れて、保健室に処置をしに来る人も多いです!

爪をこまめに切って、自分も他の人も安全に!!

中学部、高等部の生徒のみなさんは、自分で爪を切る練習をしましょう。

① → ② → ③の順に、少しずつ切りましょう。

爪の先の白い部分を1mmぐらい残してね。

