

感染症対策をしっかりとしましょう

全国的にインフルエンザが流行しています。江東区内でもすでに、複数の小学校で学級閉鎖を実施しています。本校では、まだインフルエンザは発生していませんが、新型コロナウイルス感染症が発生しています。学校では換気や手洗い、給食での前向き黙食など、感染拡大を防ぐ対策をとっています。

感染拡大防止のために家庭での朝の健康観察をお願いします

朝、頭痛、腹痛、喉の痛み等、いつもと違う症状があった場合

検温しましょう

37.0℃以上
またはふだんより高い熱

平熱

家で様子をみるか、受診しましょう
とりあえず登校して、だめなら早退
という行動は感染症の場合、周囲に
感染させてしまう危険があります！

症状が強いなら無理せず家で様子をみる
咳がある場合はマスクをして登校する
学校で悪化した場合に、すぐに保護者に
連絡が取れるようにしておきましょう

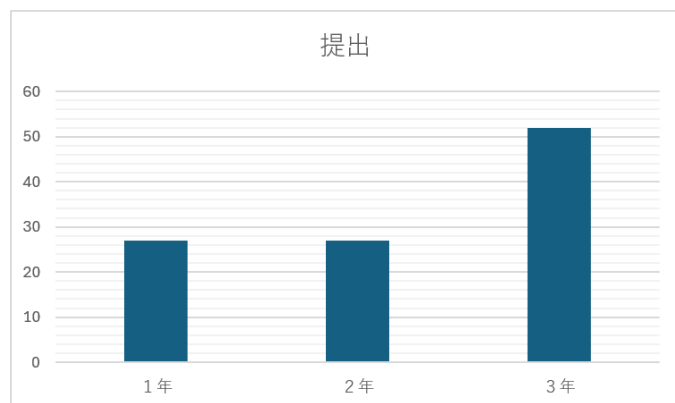
**発熱しているのに、市販の解熱剤を飲んで登校するということは、大変危険です。
自分と周りの健康のためにご協力をお願いします**

10月の保健行事

7日(水) 1年生希望者 生活習慣病予防検診 8:50～ 自由コーナー

29日(木) 学校保健委員会 13:30～ 会議室

9月メディアコントロールにチャレンジ 結果報告



今回の提出者は、
1年26名、2年27名、3年52名
と、少し寂しい結果でした。
提出した人の86.2%が実施したことで、
生活改善に役立ったと答えていて、
取り組んだ人には良い効果が期待でき
るようです。裏面に取り組んだ人たちの
工夫を載せてあります。

利用時間を減らすための工夫

物理的に距離を置く

- ・スマホを別の部屋に置く(6) ・携帯を自分の見えない範囲においておく(12) ・スマホをかくした。(2)
- ・鍵付きの棚に入れて鍵をどっかに投げる
- ・勉強するときにそばにスマホを置かないこと。 ・スマホを遠くに投げる
- ・充電器を勉強机の近くに置かない ・携帯を自分の部屋においた ・においておく場所を決めておく

家族等の協力を得る

- ・親に携帯を隠してもらった(2) ・スマホを、親や塾の先生に預かってもらった。
- ・スマホをお母さんに預け、勉強 & やることが終わったら必要な LINE(なにか大切なことが入っているかもしれないから)をお母さんと確認するようにして、工夫しました。
- ・いつもしているが、メディアの時間を親に管理してもらった。 ・家族に相談した ・ぼっしゅうされた

機器に制限をかけた

- ・スマホに制限をかけた(7) ・制限時間をつけた(3) ・スマホの電源を切った(2)
- ・タイマーつけて時間決めて sns 使った
- ・スマホのスクリーンタイムのアプリを活用して強制的にメディアを適度な時間でシャットアウトした。
- ・制限アプリを使う ・通知をオフにした ・娯楽アプリを消しました ・スマホゲームを消した
- ・アプリに制限がかかっているためあまり2時間を超えることがあまりない。例)写真5分 カメラ5分など

他のことをして利用時間を減らした

- ・勉強時間を増やす(5)
- ・利用時間を減らすというより利用時間を減らして勉強とか違うことにあてる意識をした。
- ・外で遊ぶようにした ・友達と遊んだりしてました
- ・寝る2

自分の意識で頑張った

- ・スマホを極力使わないようにした(3) ・意識する(2) ・スマホを見ない ・てんおふ ・さわらない
- ・曲は聞いても画面は見ない ・時間を見て行動した。
- ・22 時以降になるべくさわらないように、心がけた。 ・スマホ等を定位置に戻した⇒集中できた？
- ・極力見ないようにして、勉強量を増やして、基本その時間で終わらないようにして、切のいい時間をなくしてなるべく見ないようにした
- ・勉強するときは音楽をかけるとき以外なるべくスマホを触らないようにした
- ・何時まで〇〇をして、何時になったら勉強を始めるなどのことを意識しました。
- ・スマホの使う時間をみじかくした
- ・必要なこと以外には使わないようにした。
- ・テスト前だから、勉強しようって意識に切り替えた スマホでタイムを測ったりなどをしていたから利用時間が多くなった

感情や行動をコントロールする脳の前頭前野は、25歳頃まで発達し続けます。

中学生の脳はまだ発達途中で、脳が発達しているこの時期に、メディアを適切にコントロールすることは、この後の人生に大きなプラスになります。

諸外国が国の力で規制しようとする動きも、子供たちによりよく成長してほしいとの願いからだと思います。まずは、メディアコントロールに取り組んでみましょう！