

秋の訪れと共に...

運動会が終了し、ほっと一息つくまもなく紅葉祭の準備がスタートしています。行事に向けての計画や準備、本番を通しそれぞれが成長する場であってほしいと願っています。思えばコロナ禍では、行事を通じて学ぶ機会をことごとく失い、さみしい思いをすることも多かったことを思い出します。行事を経験できることに感謝をし、それぞれがやるべき役割を果たせると良いですね。

長い爪は
おしゃれなの？

ハンカチ持って
こない人多すぎ！

生徒保健委員会では、毎週「衛生検査」を実施し、ハンカチを持っているか？爪の長さは適切か？をチェックしています。

爪の長さの基準



衛生検査実施時の爪の長さの基準は左記の通りです。

「手がきれいに見えるように伸ばしておきたい」「単純に切り忘れ」「切るのがめんどくさい」など、理由は様々ですが、爪が長い人が一定数います。保健室でも発見すると切るように声かけしています。

衛生面でも、安全面でも爪を短く切りそろえておくことが大切です。

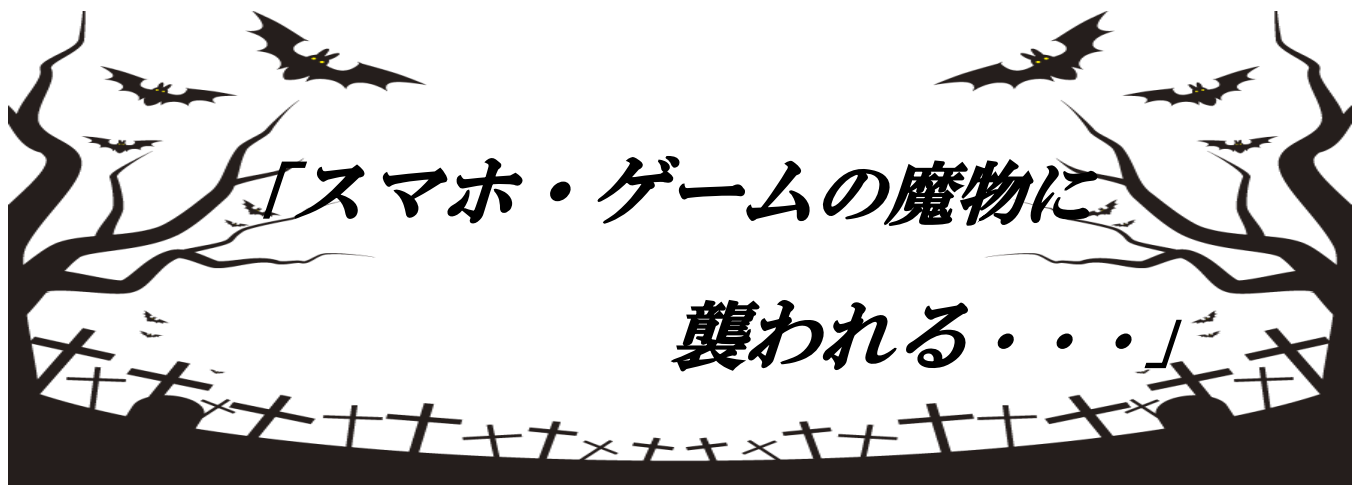
- ① 1mmがベスト2mmまで○
- ② 明らかにおしゃれで伸ばしている人×
- ③ 爪の中に汚れがたまっている人×
- ④ ×になった人は家で切ってくる。2回連続で×になった人は保健室で切る

10/3の各学年のハンカチ忘れ

1年生 ... 12%
 2年生 ... 49%
 3年生 ... 22%

ハンカチを身につけていない人が多すぎます。感染症が流行するこれからの季節心配です...



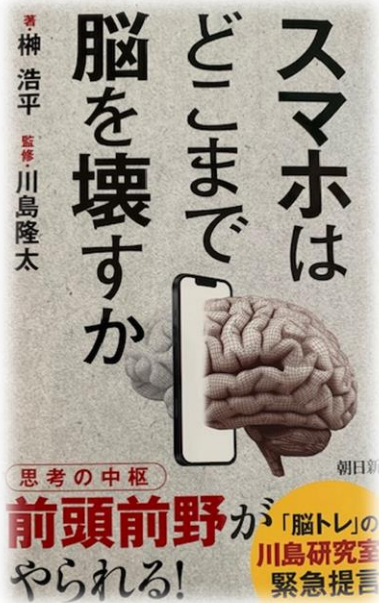


「ものを考えられない」

「何かに集中することができない」

スマホを常用し、脳に楽をさせていると、成長期の子どもなら脳発達が大きく損なわれ、成人なら不安や抑うつ傾向が高くなることが明らかに。また、スマホなどのネット利用により睡眠時間を削る生活を続けていると、脳の海馬（記憶をつかさどる領域）の容量が小さく記憶力に影響する・・・など、スマホ依存の恐ろしさを痛感させられる一冊。

本校でも、スマホの世界に没頭し、睡眠時間を削ったり、やるべき事が後回しになってしまっている人がいます。スマホの魔物に襲われている人はいませんか？



「今の子ども達は大変だなあ」と思います。超性能小型機器(スマホ)をそれぞれが持ち、ネットリテラシーなんて十分に教えてもらっていないのに、上手に使いこなしましょうと言われ・・・。スマホを持っていなければ、つながる必要がなかった人とつながり、数多にあるネット情報に触れ続けなければいけない・・・。YouTube や TikTok、オンラインゲームの誘惑に負けずに、学習時間や睡眠時間を確保するのは、難しい・・・。「現代最大の依存物」と言われるスマートフォン。ネット依存から子ども達を守るために、周りにいる大人は何ができるのか？考えなければいけない課題です。

* ネット利用状況と睡眠に関するアンケートを実施しました。12/18（木）学校保健委員会で協議します。まとも次第、ほけんだよりも掲載しますのでご覧ください。