高中保健室の1年間・・・

　卒業式を間近に控え、３年生はどんな気持ちでしょうか？９年間もの長きに渡る「義務教育」を終え、さらに大人への階段を一歩進むこととなります。自由度が増すと言うことは、責任が増えるということです。自分で判断し、前に進まなくてはならない場面が多くなってきます。今までの自分が培ってきた経験や価値観が重要です。３年生のみなさんが、新たな世界に向かって、大きく羽ばたいていくことを願ってやみません。

　辛いときには、高篠中学校での日々を思い出してください。そこには、あなたの応援団がたくさんいることを忘れないでね。



R3 保健室来室状況 *2月末日現在



	1学期（人）	2学期（人）	3学期（人）	合計（人）
1年生	81	170	79	330
2年生	144	188	50	382
3年生	36	74	24	153
合計	261	432	153	846

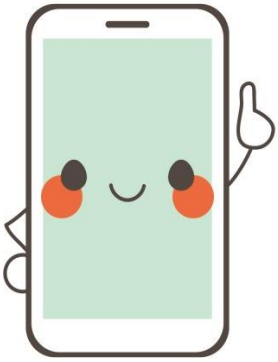
総来室者数　846人（昨年度784人）
保健室で休養した人は　209人（昨年度145人）
早退した人は　106人でした。（昨年度50人）



今年度も新型コロナウイルスとの戦いは続きました。行事や部活動など思うようにいかない学校生活を窮屈（きゅうくつ）に思う人も多かったのではないでしょうか。誰もが先の見えないストレスを抱えている状況の中、「ホッと一息つける場所」「気持ちを話せる場所」「たわいもないことで笑い合える場所」・・・保健室はそんな場所でありたいなあと思っています。

**　今年度もマナー良く保健室を使ってくれてありがとう。みなさんの成長を見守れることが幸せです。**

スマホ免許は持っていますか？



高中生の約６０％が自分用のスマホを持ち９０％以上がネットの世界を楽しんでいます。（R2 調査より）「ゲームを長時間しすぎて寝不足」「目の疲れから頭痛を引き起こす」など健康上の問題から、「SNS トラブル」「個人情報の取り扱い」「課金」など、社会的なルールや判断力の未熟さから、中高生が加害者や被害者になってしまうケースも少なくありません。

Q1　友だちになりたくないクラスメイトから、LINE の「友達申請」が来ちゃった。どうする？

A　無視する　B　仕方ないから友達になる　C　とりあえず話してみてから考える。

Q2　懐かしい小学校の頃の同級生の写真。ネットにアップしても良いよね？

A　もちろん OK　B　本人に確認してないなら NG　C　撮影から５年以上経っていたら、本人に確認しなくて OK

Q3　絶対に買い物したことのないサイトから、いきなり請求メールが届いた？どうしたら良い？

A　とりあえず返信メール　B　クレーム電話をかける　C　無視して親に相談

Q4　超当たるって噂の占いサイトの紹介が届いた。やってみたい！

A　生年月日や名前、住所などを入力　B　生年月日だけなら入力する　C　怪しいからやらない

Q5　気がつけばスマホに手が伸びる。LINE に SNS チェックに YouTube･･･。自分でもまずいと思うけど。どうしたら良い？

A　１日２時間まで等時間制限する　B　友だちに LINE しないでとお願いする　C　親にスマホを預ける



＊ ＊ ＊ おうちの方へ ＊ ＊ ＊

子どもは大人と比べて判断力が未熟で、経験が浅く、環境の影響を受けやすい特徴があります。便利でどんな情報でも得ることができ、知らない人とも簡単につながれる「スマホ」を上手に使いこなすのは難しいのかもしれません。使用上のルールをしっかりと話し合って決めること、ネット利用で困ったときには必ず相談することなど、トラブルに巻き込まれないよう、またトラブルを起こさないように見守る必要があります。そして、「スマホ」という便利な道具が子どもの成長にとって本当に必要なものなのかを十分に考える必要がありそうです。

上記の問題は左の書籍から抜粋したものです。

ぜひ、親子で考えてみてください。



＊参考：家庭でマスター中学生のスマホ免許（誠文堂新光社）　保健室にあります！興味のある方はどうぞ。