

保健だより

2023. 2. 21
第9号
上越市立城西中学校

～感染症予防対策の継続を！～

卒業式や修学旅行、そして新入生を迎える準備をする大事な時期であり、2/20～3/14は「感謝と感動のしめくくり」と「感染防止に全力を尽くす」期間として、全校体制で取り組んでいます。発生件数は減少しているものの、上越市内ではまだまだ新型コロナウイルス感染症患者が出ています。予防対策を続けましょう。

先日、生徒会保健委員会では、「感染症予防強調週間」を設け、感染予防対策について「できているか」を確認しました。多くの学級では、

- 現状できていること…「食事をとる」「手洗いや手指消毒をする」「マスクをする」
- がんばりが必要なこと

- …「十分な睡眠時間を確保する」「飛沫をとばさない歯みがき」
- …「こまめにうがいをする、水分をとる」

という結果でした。予防には、他にも「運動する」「体をあたためる」「人との距離をとる」「咳エチケットを守る」などが重要です。改めて、自分が今できていること、意識して行う必要があること等を整理し、行動してみましょう。

【確認したいこと】





- 朝、必ず検温をして、熱がないことを確認してから登校しましょう。
- かぜ症状（熱、頭痛、咳、喉の痛み等）がある場合は家で休養しましょう。



～ストレスにも柔軟に対処する「しなやかな力」を～

失敗や困難に直面しても、立ち直って前に進む力は、誰もがもつ「心の力」です。誰でも傷つくことはあります。もし心が傷ついても、傷ついた心を徐々に立ち直らせることのできる「しなやかな力」をもちたいものです。この「しなやかな力」は「レジリエンス」と呼ばれます。

レジリエンス（しなやかな力）を育むポイントは次の4つだと言われています。

4つの中で、一つでも自分の強みに なれることを見つけよう！	①心の支えになってくれる人や環境 家族や友人、先生など、心の支えになってくれる人が身近にいてくれると心強いですね。 	②自分を知る 自分自身の良い面を探し、自分の個性を前向きにとらえることが大切です。 「(例) コツコツ努力するのが私のいいところ！」 
	③未知の出来事や 未来への肯定的な態度 これから起こるであろう出来事を前向きに考える。 「(例) 私ならきっとできる！」 	④感情をコントロールする 自分が一番リラックスできる方法をみつけておく。 「(例) 読書、運動など」 

「我が家のルール」を紹介します！

～PTA保護者ボランティアの皆様から～

皆さんの家庭ではいかがでしょうか。

城西中学校地域子どもを育てる会の環境健全部では、毎年城西中学校区の小中学生に「生活習慣改善啓発リーフレット」を作成し配付しています。現在、子どもを育てる会のみなさんや、城西中学校保護者ボランティアのみなさんからご意見をお聞きし、令和5年度用を作成中です。

保護者ボランティアの皆様から、家庭でのルールや取組の様子などをお聞きしましたので、少しご紹介します。



帰宅してからは、家族と一緒に過ごす時間を多くし、メディア利用も親の目の届く範囲でさせるようにしています。

朝は登校前にゴミ捨ての手伝いをしてもらって、目を覚まし、朝食がとれるようにしています。

休日や部活動のない日は、家族で身体を動かしたり、一緒に出掛けたりするようにしています。



時間に余裕をもって、6時には起きるようにしています。また、朝ごはんはしっかり食べるようにしています。



我が家では、親もルールを決めて、家族で取り組むことにしています。学校の調査によると、メディア利用2時間以内とするルールを意識する生徒が増えたようですが、LINEの連絡が遅い時間にあたり、頻繁にあたりするようなので実際はどうなのかと感じます。



ゲーム、タブレット等は、基本的に就寝前に親の手元で預かっています。

なかなか伝わらないのですが、なぜ早寝が大切か、早起きしたときの利点などを伝えながら日々過ごしています。

朝6:00に起きたら、目覚めをよくするためにタブレットやゲームを30分だけ使ってよいことにしています。



「メディアは課題を終わらせてから」というルールをつくっています。

必ずしも守られているわけではありませんが、守れなかったときの罪悪感を感じている様子を目にすることがあります。親子で話し合いながら、続けていきたいと思っています。

我が家のルールは、「ゲーム、タブレットなどのメディアは家族のいるリビングでする」です。

メディアの時間をなかなか守れず困っていますが、目に見えるところで利用する分には時々声掛けができます。何より、子どもがどんなゲームをしているのか、言葉遣いなど様子もわかり、不適切な言葉は注意もできます。子供がどんなことに興味があるのかも知ることもでき、家族の会話も増えました。

我が家のルールは、「ゲームは21時まで」です。ゲーム時間は、勉強が終わったら申告制にしています。時々勉強が後回しになりますが、今のところできています。

また、「朝ごはんは必ず食べて学校へ行く」は、今まで1、2回できなかつたくらいで、守れています。

ボランティアの皆様、参考になる情報をいただき、ありがとうございました。

